ಅಕ್ಟೋಬರ್-2002 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ
ನಂದಿಬಟ್ಟಲು

ಮನೆಮದ್ದು

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ
ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪಥ್ಯಾಹಾರ
ಆರೋಗ್ಯದ
ಮುತ್ತಿನ ಹಾರ-2

ಎಚ್ಚರಿಕೆ!
ಚಿಂತೆಯೊಂದು ಚಿತೆಯಂತೆ

ಮನೆ ಮಸಾಲೆ - ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ
ಲೇಖನಮಾಲೆ ಆರಂಭ

ನಿಯಂತ್ರಿತ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ • ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ? • ಅರೆತಲೆನೋವಿಗೊಂದು ಔಷಧಿ !
ೇತ್ರದಾನ: ಏಕೆ-ಹೇಗೆ ? • ಹೆರಿಗೆಯಾದರೂ ಕುಗ್ಗದೇಕೆ ಹೊಟ್ಟೆ ? • ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಿಂಸಿಸುವ ವಿಕೃತ ಪೋಷಕರು

ಸಂಪುಟ: 6
ಸಂಚಿಕೆ: 9

ಜೀವನಾಡಿ

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2002

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •
ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 3352696, 3206441

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಶಾಂತಾ, ನಂ.-25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರಸ್ತೆ
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ-590 010.

ಸಂಪಾದಕರು

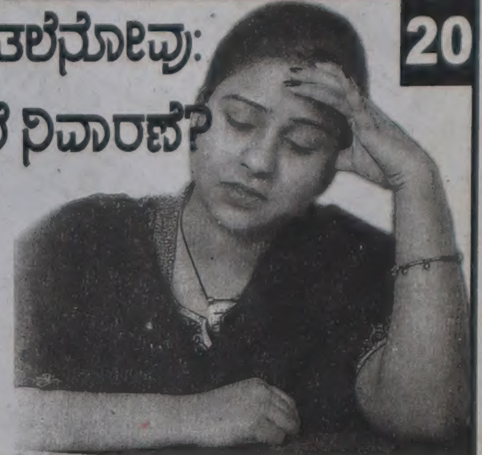
ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ಜನನಿ, ಎ - ಡಿ5 - 186, ಕೆ.ಎಚ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್. - 407
ಜಿ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ. ಪೋಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 65

ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು : ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : ಡಿ.ವಿ.ಕುಲಕರ್ಣಿ











ಲೇಖನ ಮಾಲೆಗಳು

ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
ನಂ. 122 ವೈ 3ನೇ ವೈ ಬ್ಲಾಕ್
ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು
PIN 5 6 0 0 1 0

ಸಮರ್ಥ ರಕ್ಷಣಾ ಪಡೆ

ಆಗಸ್ಟ್-2002ರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದ **ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲೊಂದು ರಕ್ಷಣಾ ಪಡೆ** ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ದೇಶದ ರಕ್ಷಣೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸೈನಿಕರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದ್ದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ವೆನಿಸಿತು. ಇಂತಹ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ದೇಹವೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವದು ಇಂದಿನ ಮನುಷ್ಯನ ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ವರ್ತನೆಯಿಂದಲೆ ಎನ್ನುವದು ಸುಳ್ಳೇನಲ್ಲ.

ಅಡವಿ ಸೋಮಾಪುರ — **ಮುತ್ತಣ್ಣ ಹುಲಗಣ್ಣವರ**
ಚಿಕ್ಕಕಡಬೂರು (ಸಿಂಧನೂರು) — **ಚಂದ್ರಡ್ಡಿಗೌಡ**

ಎಷ್ಟೊಂದು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟು

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸರಳ ಶೈಲಿಯ ಈ ಲೇಖನದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಓದುಗರಿಗೆ ಬೇಕು ಎನ್ನಿಸುವ ಇಂತಹ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಓದುಗರ ನಾಡಿಮಿಡಿತವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಬಿಜಾಪುರ — **ಅನಿಲ ಬಿರಾದಾರ**
ಕೆ. ಜಯಸಿಂಹ — **ಮೈಸೂರು**

ಎಚ್ಚರ ಮೂಡಿಸಿದ ಸಂಪಾದಕೀಯ

ಜೀವಧಾರೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರಾದ ಡಾ॥ ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ ಅವರ **ತಂಬಾಕು ಅಲ್ಲಲ್ಲ...ಸಾವಿನ ಹೆಜ್ಜೆ** ಇಂದಿನ ಯುವಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ಚಾಟಿಯಿಂದ ಹೊಡೆದು ಎಚ್ಚರಿಸಿದಂತಿತ್ತು.

ಜಗಳೂರು — **ಎಂ.ಎಂ. ಚಂದ್ರಮೌಳಿ**
ನವಲೂರು (ಧಾರವಾಡ) — **ಮಂಜುನಾಥ ಗುಂಜಿಕರ**

ವಿಶಿಷ್ಟ ಸುದ್ದಿ ಸಂಚಯ

ವೈದ್ಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ **ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆ** ಅಂಕಣ ಓದುಗರಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಈ ಸುದ್ದಿ ಸಂಚಯ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಮುಖ ಕನ್ನಡಿಯಂತಿದೆ.

ಶಿವಮೊಗ್ಗ — **ಕೆ.ಮಹೇಶ್**

ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಅರಿವು

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಪರಿಣಾಮ-ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತಾದ ಪುಟ್ಟ ಲೇಖನ ಅದರ ಮಹಿಮೆಯನ್ನೇ ವಿವರಿಸಿತು. ಇಂತಹ ಜನಪರ ಲೇಖನಗಳು ಆಗಾಗ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿರಲಿ.

ಧಾರವಾಡ — **ಮಹಾದೇವಿ ಹಿರೇಮಠ**

ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಲೇಖನ

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಕುರಿತು ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ ಲೇಖಕರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಸದಾ ಟೆನ್ಶನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನನ್ನಂಥವರಿಗೆ ಈ ಲೇಖನ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯಾಗಿದೆ.

ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ — **ಉಮಾತನಯರಾಜ**

ಮಡಿಲ ಕುಡಿ...ಸೊಗಸಾಗಿದೆ

ಜೀವನಾಡಿ ಪತ್ರಿಕೆ ಆರಂಭವಾದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಓದುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿವೆ. **ಮಡಿಲ ಕುಡಿಗೆ ಒಡಲ ಬೆಸುಗೆ** ಲೇಖನಮಾಲೆ ತುಂಬಾ ಸೊಗಸಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬರ್‍ತಾ ಇದೆ.

ಖಗ್ಗಿ(ಚನ್ನಗಿರಿ) — **ಬಿ.ಜಿ. ಎಸ್. ಮಂಜುಳಾ**

ಒಂದೊಂದು ಅಕ್ಷರ ಬಿಡದೆ...

ನಾನು ಮೊದಲು ಜೀವನಾಡಿಯನ್ನು ನೋಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಳೆದ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ತಪ್ಪದೇ, ಪ್ರತಿ ಪುಟದ ಒಂದೊಂದು ಅಕ್ಷರವನ್ನು ಬಿಡದೆ ಓದುತ್ತೇನೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ ತುಂಬಾ ಸೊಗಸಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಕೇಳಲು ಸಂಕೋಚವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ 'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ಆ ಸಂಕೋಚವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನನಗೆ ಜೀವನಾಡಿಯೇ ಫಿಜಿಶಿಯನ್.

ತಿಪಟೂರು — **ಮಹೇಶ್**

ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ

ಅಪಾಯವಲ್ಲದ ಸ್ನಾಯುಸೆಳೆತ - ಟಿಟಾನಿ ಎಂಬ ಬೆರಳುಗಳು ಸೆಟೆಯುವ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿ ಸಂತಸವಾಯಿತು. ನನ್ನ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಯಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಡಾ॥ ಎಸ್.ಎಸ್.ಪಾಟೀಲ ಅವರು ಬರೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ನನ್ನಂಥವರಿಗೆ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಪೇಜಾರಿ (ರಾಯಗಡ) — **ಮಹಾಂತೇಶ ನಾಗರಹಳ್ಳಿ**

ಓದುಗರೆ,

ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ-ಟೀಕೆ-ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಸ್ವಾಗತ. ನೀವು ಇಡೀ ಸಂಚಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಬದಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದೇ ಲೇಖನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಚ್ಚು-ಮರೆಯಿಲ್ಲದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸೂಚಿಸಿ. -ಪ್ರ.ಸಂ.

ಆಗಸ್ಟ್-2002 ಬೆಲೆ ರೂ.10/
ಜೀವನಾಡಿ
ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ
ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲೊಂದು ರಕ್ಷಣಾ ಪಡೆ

ನಿಸರ್ಗ ಕೊಡುಗೆ

ಥೈರಾಯಿಡ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕೊಡುಗೆ. ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಮಸಾಜ್, ಮಣ್ಣುಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಯೋಗಾಸನ ಇವು ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾಗಿವೆ. **ಕಣ್ಣಿನ ಆರೈಕೆ** ಬಗ್ಗೆ ಅಮೂಲ್ಯ ಅವರು ಸೂಚಿಸಿರುವ ಉಪಾಯಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ.

ಕುಂಗಟೋಳಿ (ಚಿಕ್ಕೋಡಿ) — **ಮಾರುತಿ ಕಮತೆ**

ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯನಂತೆ....

ಜೀವನಾಡಿಯೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯನೊಬ್ಬ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಇದ್ದಂತೆ. ಇದಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ಭಯವಿಲ್ಲ.

ಅಳವಂಡಿ (ಕೊಪ್ಪಳ) — **ಶ್ರೀಮತಿ ಶೋಭಾ ಕೋಟೇಶ್**

...ಎಂದೆಂದೂ ಸತ್ಯ

'ಮಹಾದೇವಿ ಅಕ್ಕನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ' ಡಾ॥ ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ ಅವರ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಬರೆಹ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. **'ಆಹಾರವ ಕಿರಿದು ಮಾಡಿರಯ್ಯ'** ಎಂಬ ಮಹಾದೇವಿ ಅಕ್ಕನ ಹೇಳಿಕೆ ಅಂದಿಗೂ-ಇಂದಿಗೂ - ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಸತ್ಯ.

ರಾಯಚೂರು — **ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಕುಲಕರ್ಣಿ**

ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ವಿವರ

ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾಮೊತ್ತ	ರೂ.60
ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಮೊತ್ತ	" 110
ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 210
ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 300
ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 390
ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 475
ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯತ್ವ	" 1000

ಡಿಡಿಯನ್ನು **ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ** ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಂಓ ಹಣವನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೆಸರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ: ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ನಂ. 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010



ಜೀವಧಾರೆ

ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಪಟಳ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇಂದು ಮನೆ ಮಾತಾಗಿದೆ. ಅದೊಂದು ಭೀಕರ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆ. ಅದು ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವ ಪ್ರದೇಶವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ.

ಮೊದಲು ಈ ರೋಗ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇತ್ತು. ಈಗ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜ. 1990ರಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು 81 ಲಕ್ಷ ಜನರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆದದ್ದು ದಾಖಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ 2000ದಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಕೋಟಿ ಹೊಸಬರಿಗೆ ಈ ರೋಗ ತಗುಲಿತ್ತು. ಅಂದರೆ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಿಗಳು 30 ಲಕ್ಷದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾದರು ಎಂದಂತಾಯಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳು ಇವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ, ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಜನರ ಆಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ, ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಘಟಕಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣ ಹೊಲಸಾಗತೊಡಗಿದೆ. ಒಂದೊಂದು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ನಮೂನೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚು ಅನ್ನುವುದು ಈಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ನಗರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜಾಸ್ತಿ ಎನಿಸಿದರೆ ಹಳ್ಳಿಗಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜಾಸ್ತಿ. ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಕೇವಲ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದಲ್ಲ, ಈ ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಭಾರತೀಯರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ.

ಪುಪ್ಪುಸ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ. 1990ರಲ್ಲಿ 77, 18,000 ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವಿತ್ತು. 2000 ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅದು ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾದದ್ದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂತು. ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 35ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅದೇ ನಗರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಕೇವಲ ಶೇ. 7ರಷ್ಟು ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ನಿಖರ ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಮನವರಿಕೆ ಆಗುವುದು.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ 1985ರಲ್ಲಿ ಈ ಪುಪ್ಪುಸ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 2,61,000 ಇದ್ದದ್ದು 1990ರಲ್ಲಿ ಅದು 3,27,100 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಹೆಚ್ಚಳ 4,15,000 ದಿಂದ 44,47,000 ರಷ್ಟಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಪುಪ್ಪುಸ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ.

ಜಠರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪುಪ್ಪುಸ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ನಂತರದ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಪೋಷಕ ಆಹಾರ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದು. ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು, ತರಕಾರಿ ಊಟದಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವುದು.

ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೂರನೆಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಆಹಾರದ ಬದಲಾವಣೆ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸ್ಥಾನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದರೆ ಪ್ರೊಸ್ಟೆಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಐದನೆಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವುದು ಯಕೃತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಫ್ಲೊಟೆಕ್ಸಿನ್ ಎಂಬ ವಿಷ ಹಾಗೂ ಬಿ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳು. ಈ ಎರಡೂ ಘಟಕಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿವೆ.

ಆರನೆಯ ಸ್ಥಾನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ತಂಬಾಕಿನ ಚಟ. ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ, ಸುಣ್ಣ ಹಾಗು ತಂಬಾಕು ತಿನ್ನುವದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲಾರದು. ಏಳನೆಯ ಕ್ರಮಾಂಕದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಂದರೆ ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಇದರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡಿಲ್ಲ. ನಂತರದ ಕ್ರಮಾಂಕದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳೆಂದರೆ ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಲಿಂಫೊಮಾ ಲ್ಯೂಕೇಮಿಯಾಗಳು.

ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವೆ?

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಸೋಯಾ ಅವರೆ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸೋಯಾ ಅವರೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಶಗಳು ಇರುವದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೋಯಾ ಅವರೆಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ವಿವಿಧ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವ ಸಾಹಸ ನಡೆಯಿತು. ಹತ್ತಾರು ಕಂಪನಿಗಳು ನೂರಾರು ಪ್ರಕಾರದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಪೇಟೆಗೆ ತಂದವು. ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಈ ತಿನಿಸುಗಳಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸತೊಡಗಿದರು. ಇಂಥ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಕೂಸುಗಳಿಗೂ ಕೊಟ್ಟರು. ಮಕ್ಕಳು ಮಕ್ಕಳೇ. ನಾವು ಅವರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಏನು ಇಡುತ್ತೇವೋ ಅದನ್ನು ಅವು ನುಂಗುತ್ತವೆ. ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ಹಾನಿಕರ ಎಂದು ಸುದ್ದಿಯಾಯಿತು. ಅಮೇರಿಕೆಯ ಇಲಿನೊಯಿಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು.

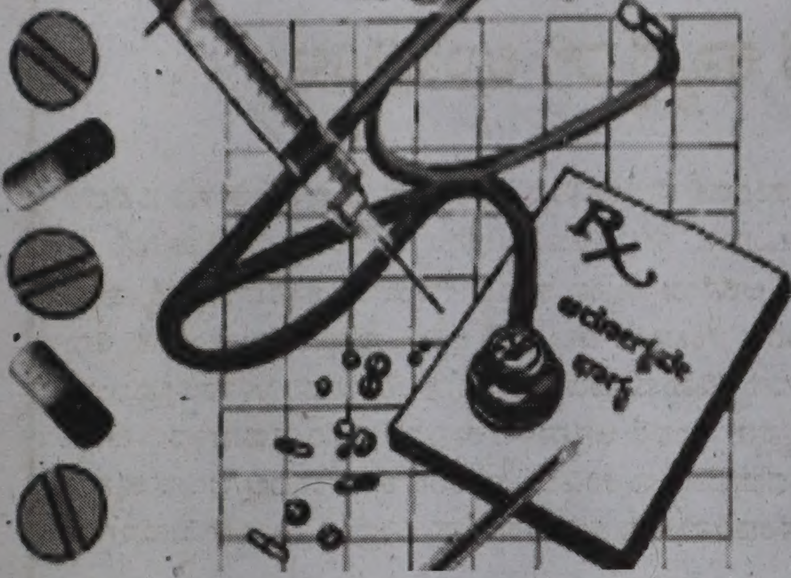
ಸೋಯಾ ಅವರೆಯ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಜೆನೆಸ್ಟಿನ್ ಎಂಬುದು ಒಂದು. ಈ ಘಟಕವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿದರು. ನಂತರ ಇಲಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ಇಲಿಗಳ ಥೈಮಸ್ ಗ್ರಂಥಿ ಮುದುಡಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಅಂದರೆ ಅದು ಒಣಗಿತ್ತು. ಥೈಮಸ್ ಗ್ರಂಥಿ ದೇಹದ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ತಾಯಿ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು.

ಥೈಮಸ್ ಗ್ರಂಥಿ ಒಣಗಿ ಹೋದರೆ ದೇಹದ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವದು. ಆಗ ಮಗು ಹಲವಾರು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವದು. ಸಂಶೋಧಕರು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆಂದರೆ ''ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಯಾ ಅವರೆಯ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಉಣಿಸ ಬೇಡಿ''. ಇದೇ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದವರು ನಡೆಸಿದರು ಹಾಗೂ ಮೊದಲು ಕಂಡಿದ್ದ ಸಂಗತಿಗಳು ನಿಜವೆಂದು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮುಂದುವರೆದಿವೆ. ಆದರೆ ಈ ಸುದ್ದಿ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರು ನಡುಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ.

(ಸಹಿ)

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆ



ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಬೇಕೆ? ಮೊದಲು ಸಿಹಿ ತಿನ್ನಿ

ವೈದ್ಯರು ಕೈಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಿಡಿದದ್ದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಲೆ ಮಕ್ಕಳು ಕಿರುಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಳುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲವರು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಬಳಿಕವೂ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿಗೆ ಬಹಳೇ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಉಪಾಯ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಮ್ಯಾಕ್‌ಗಿಲ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ಈಚೆಗೆ ನಡೆದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಪಡೆಯುವಾತ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಬಗೆಯ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಅಂದರೆ ಚಾಕಲೇಟ್, ಮಿಠಾಯಿ ಇಲ್ಲವೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸವಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೋವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲನಂತೆ.

ಸಕ್ಕರೆಯ ಸ್ವಾದ (ಸಿಹಿ) ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಂಡೊರ್ಫಿನ್ಸ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ನೋವು ನಿವಾರಕದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ನೀವು ಮುಂದಿನ ಸಲ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಚಾಕಲೇಟ್ ಇಲ್ಲವೆ ಸಕ್ಕರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಅದು ಸಿಹಿ ಸವಿದ ಬಳಿಕವೇ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿ. ಆಗ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡು ನೀವೇ ಅಚ್ಚರಿಗೊಳಗಾಗುವಿರಿ.

ಆಪರೇಶನ್ ನೋವು ಮರೆಮಾಚಲು ಸಂಗೀತದ ನೆರವು

ಆಪರೇಶನ್ ಬಗ್ಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ತಲೆಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಈಗಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಂಗೀತದ ಮಧುರ ಧ್ವನಿ ಚಿಕ್ಕ - ದೊಡ್ಡ ಆಪರೇಶನ್ನಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಬೇರೆಡೆ ಸೆಳೆಯಬಲ್ಲದಂತೆ.

ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ತಾಜಾ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಈ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ನೇತ್ರಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾರು ವಾಕ್‌ಮನ್ ಮುಖಾಂತರ ತಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೋ ಅವರ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಯಾಯಿತಂತೆ. ಅಂಥವರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೂ ಇತರ ರೋಗಿಗಳಿಗಿಂತ ಅಂದರೆ ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸದಿರುವವರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇತ್ತಂತೆ.



ನಿಮಗೂ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಲ್ಲಿ ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ವಾಕ್‌ಮನ್‌ನೊಂದಿಗೆ, ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಒಂದು ಕೆಸೆಟ್ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಹುದಲ್ಲ?

'ಸ್ಪರ್ಮ್ ಪ್ರೊಟೀನ್'ನಿಂದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಗಂಡನ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಏನಾದರೂ ಕಡಿಮೆ ಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೇರಾವ ಬಗೆಯ ತೊಂದರೆಯೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ಹಲವು ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂದಹಾಗೆ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಇದೇ ವೀರ್ಯಾಣು ಗಳನ್ನು ಈಗ ಸಂತಾನಹರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಾಗದೇ ಇರಲು ಕೂಡ ಬಳಸಬಹುದಂತೆ!



ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿರತ ರಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಮಹಿಳೆ ಇಲ್ಲವೆ ಪುರುಷ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕದಂತೆ ಬಳಸಬಹುದಂತೆ. ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವ ಈ ಮಾತ್ರೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರಲು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರ್ಷ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಬಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕ್ಯಾಟ್‌ಸ್ಪರ್ ಎಂಬ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಇದ್ದು, ಅದೇ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಕ್ಕೆ ಪ್ರಭಾವಿ ಎನ್ನುವುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಹೇಳಿಕೆ.

ಉಪ್ಪು ಅತಿಯಾದರೆ ಮೋತಿ ಬಿಂದು

ಉಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಮೋತಿಬಿಂದು ತೊಂದರೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಂತೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವ 'ಸಬ್‌ಕೆಪ್ಸುಲರ್ ಮೋತಿಬಿಂದು'.

ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದಲ್ಲಿ ಈಚೆಗೆ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಮೋತಿಬಿಂದು ಆಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಋತುಸ್ರಾವದ ತೊಂದರೆಯೆ? ಬಿಸಿನೀರಿನ ಕಾವು ಕೊಡಿ

ಋತುಸ್ರಾವದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ನೋವುನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈಚೆಗೆ ನಡೆದ ಕೆಲ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಕಾಯಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳ ಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ರೋಗದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಬೇಕೆ? ಹಾಗಾದರೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗಿ

'ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳ ಆಹಾರ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಹೃದಯ ಧಮನಿ ರೋಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾತ್ರ ಇವರ ಪಾಲಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯವು ಮಾಂಸಾಹ್ಯಾರಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಕೇವಲ ಶೇ. ೪೦ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೆಂದರೆ - ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಜನರು ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಜನರಿಗಿಂತ 6 ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಳುತ್ತಾರಂತೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಸಂಗತಿಗಳು ನಮ್ಮ ಹೇಳಿಕೆಗಳಲ್ಲ. ಇವು ಫ್ರೇಮಿಂಗ್ಯಾಮ್ ಹಾರ್ಟ್ ಸ್ಟಡಿಯ



ನಿರ್ದೇಶಕ ವಿಲಿಯಂ ಕೆಸ್ಟೆಲಿ ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲಶ್ರುತಿ. ಅವರ ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿಯೇ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ನಡೆದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಅಧ್ಯಯನ ಶಾಸ್ತ್ರ (ಎಪಿಡೆಮಿಯೊಲಾಜಿಕಲ್ ಸ್ಟಡಿ) ವಾಗಿದೆ. ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಲು ನೀವೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿದೆ?

ಪೋಷಕ ಸತ್ವಗಳ ಭಂಡಾರ ಅಣಬೆ

'ಅಣಬೆ'ಯನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಈಚೆಗೆ ಭಾರೀ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ! ಏಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿನ ಜನರು ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಪೋಷಕ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಅದರ ರುಚಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿದ್ದಾರೆ.



ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪುರುಷನೊಬ್ಬ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 160 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ ಸೆಲೆನಿಯಂ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆತ ತನ್ನ ಪ್ರೊಸ್ಟೆಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಶೇ. 65ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಸೆಲೆನಿಯಂ ಅಂಶ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಇತರ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ನಿಯಾಸಿನ್, ರಿಬೊಫ್ಲಾವಿನ್, ಕಾಪರ್, ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಹಾಗೂ ಪೆಂಟೊಥೆನಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಕೂಡ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಸತ್ವಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಬಗೆಯ ಜಾತಿಗಳಿದ್ದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಶೆಟಿಕ್ (Shitake) ಹಾಗೂ ಮೆಟಿಕ್ (Maitake) ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ರೋಧಕ ಗುಣ ಹೊಂದಿವೆ. ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಈ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ.

ಬಿಹಾರದ ಪೂಸಾದಲ್ಲಿರುವ ರಾಜೇಂದ್ರ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೊಸ ಬಗೆಯ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಸತ್ವಯುತ ತಳಿಯೊಂದನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ತಳಿಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ 15 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈಗಿರುವ ತಳಿ 20 ರಿಂದ 25 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಗ್ಯಾಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರದಿರಲು...

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಹಿಡಿಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವವರು ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಚ್ಚಿ ತಿನ್ನುವ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ ತಿಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಹಿಡಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಚುಯಿಂಗ್ ಗಮ್ ತಿನ್ನುವಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಾಳಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೂ ಶರೀರ ಉಬ್ಬುವ, ಗ್ಯಾಸ್ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಂತೆ.



ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿ

ನೀವು ಗರ್ಭಿಣಿಯೆ? ಹಾಗಾದರೆ ನೀವು ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೆ ಶಿಶು ಜನಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗ ಉದ್ಭವವಾಗಬಹುದು!

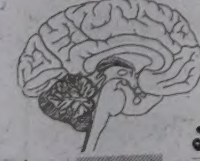
ನಾರ್ಥ್ ಕೆರೊಲಿನಾದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಈ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂತು. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿದ್ದು, ಅವು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ನುಸುಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅವು ಗರ್ಭಾಶಯ ಕೂಡ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಲ್ಲವು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೆ ಶಿಶು ಜನಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದೆಷ್ಟೊ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿದಂತೆ.

ಹೀಗೇಕಾಗುತ್ತದೆ? ಬಿಸಿ ಕಾವು ದೊರೆಯುವದರಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಹಾರ್ಮೋನು ಪ್ರೊಸ್ಟಾಗ್ಲೆಂಡಿನ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ನೋವು ನಿವಾರಕದೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಕಾವು ಸಹ ಕೊಡಬಹುದು. ಕೇವಲ ೬೦ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ನೋವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಹೃದಯಾಘಾತ ತಡೆಯಲು ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಡಿ'

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಎಲುಬನ್ನು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿಸುವ-ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವ ರೋಗ ಆ್ಯಸ್ಟಿಯೋ ಪೋರೋಸಿಸ್‌ನ ಉಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಡಿ'ಯ ಉಪಯೋಗ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಆಗುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಈಗ ಹೃದಯಾಘಾತ ತಡೆಯಲು ಸಹ ಈ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. 'ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಆಗಬೇಕಿದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಮಾತು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ, ವಿಟಾಮಿನ್ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗಿಂತ ತಾಜಾಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಹಾರ್ಟ್ ಫೌಂಡೇಷನ್‌ನ ವಕ್ತಾರರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿ



ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿ, ಹೆಸರೇ ಹೇಳುವ ಹಾಗೆ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಬಳ್ಳಿಯಂತಹ ರಚನೆ. ಇದು ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗವಾದ ನೀಳ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕಪಾಲದಲ್ಲಿ ಇರುವ 'ಮಹಾರಂಧ್ರ'ದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಕಂಠ ಖಂಡಾಸ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದಾದ ಅಗ್ರಾಸ್ಥಿಯ ಮೂಲಕ ಬಳ್ಳಿ ಕಾಲುವೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

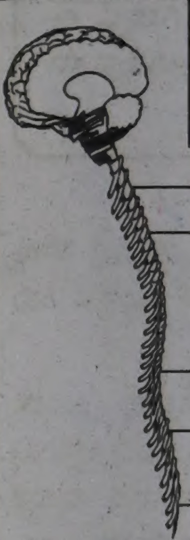
◆ ನಾ. ಸೋ.

ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಕೇಂದ್ರ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಪರಿಧೀಯ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಕೇಂದ್ರ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಗಳಿವೆ. ಇದುವರೆಗೂ ಮಿದುಳು-ಮಿದುಳಿನ ರಚನೆ- ಮಿದುಳ ಕೆಲಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಅರಿತೆವು. ಈಗ ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ. ಹಾಗೆಯೇ ಪರಿಧೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಾಯ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯೋಣ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮೂಳೆಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸೊಗಸಾದದ್ದು ಬೆನ್ನು ಕಂಬ. ಇದನ್ನು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ, ಕಶೇರುಸ್ತಂಭ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೆದರು ಕಂಬ ಎಂದಿದ್ದರೂ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇದು ಕಂಬದ ಹಾಗೆ ನೆಟ್ಟಗಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಆಂಗ್ಲ ವರ್ಣಮಾಲೆ 'S'ನ ಹಾಗೆ ಬಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆನ್ನುಕಂಬವು 33 ಬಿಡಿ ಮೂಳೆಗಳಿಂದಾದ ರಚನೆ. ಒಂದೊಂದು ಬಿಡಿ ಮೂಳೆಯನ್ನು 'ಖಂಡಾಸ್ಥಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಖಂಡಾಸ್ಥಿಗಳಿರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ಹೆಸರನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗ		7 ಖಂಡಾಸ್ಥಿ	ಕಂಠ ಖಂಡಾಸ್ಥಿಗಳು	ಚರ
ಎದೆಯಭಾಗ		12 ಖಂಡಾಸ್ಥಿ	ವಕ್ಷ ಖಂಡಾಸ್ಥಿಗಳು	
ಸೊಂಟಭಾಗ		5 ಖಂಡಾಸ್ಥಿ	ಕಟಿಖಂಡಾಸ್ಥಿಗಳು	
ಜಘನ ಭಾಗ	ಮೇಲೆ	5 ಖಂಡಾಸ್ತಿ	ಪಾವನಾಸ್ಥಿ	ಸ್ಥಿರ
	ಕೆಳಗೆ	4 ಖಂಡಾಸ್ಥಿ	ಪಿಕಾಸ್ಥಿ	



ಬೆನ್ನು ಕಂಬ ಅಥವಾ ಕಶೇರು ಸ್ತಂಭ

ಚರ ಖಂಡಾಸ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಬಿಡಿ ಬಿಡಿ ಮೂಳೆಗಳು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನಾದ್ಯಂತ ಸೀಮಿತ ಚಲನೆಯನ್ನು ತೋರಬಲ್ಲವು. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಕುತ್ತಿಗೆ, ಎದೆ, ಸೊಂಟಗಳನ್ನು ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಎಡ-ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬಲ್ಲೆವು. ಮುಂದಕ್ಕೆ-ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬಲ್ಲೆವು. ಸ್ಥಿರ ಖಂಡಾಸ್ಥಿಗಳು ಮೂಳೆಗಳ ಸಂಯುಕ್ತ ರಚನೆ. ಪಾವನಾಸ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಐದು ಖಂಡಾಸ್ಥಿಗಳು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿವೆ. ಪಿಕಾಸ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಮೂಳೆಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಚಲನೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ.

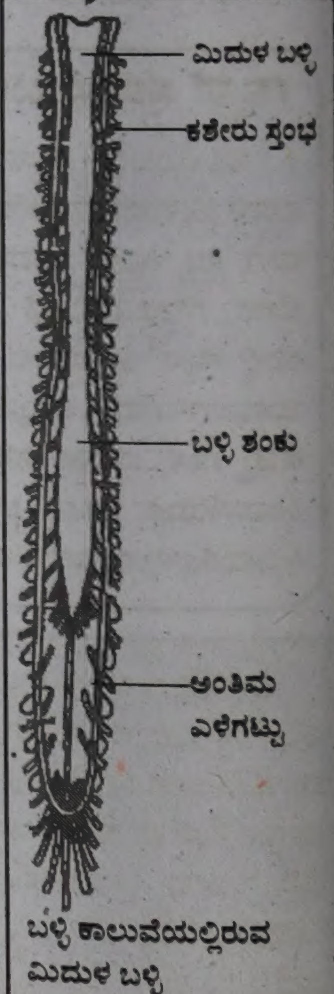
ಚರ ಖಂಡಾಸ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಎರಡು ಖಂಡಾಸ್ಥಿಗಳ ನಡುವೆ 'ಬಿಲ್ಲೆ' ಎಂಬ ಮೆತ್ತೆಯಿದೆ. ಇದು ಎರಡು ಖಂಡಾಸ್ಥಿಗಳ ನಡುವೆ ನಡೆಯಬಹುದಾದ ಘರ್ಷಣೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಸೀಮಿತ ಚಲನೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 'ಶಾಕ್ ಅಬ್ಸಾರ್ಬರ್ಸ್'ಗಳಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಡೆಯುವಾಗ, ಓಡುವಾಗ, ಕುಣಿಯುವಾಗ, ಕುಪ್ಪಳಿಸುವಾಗ ಪಾದಗಳ ಮೂಲಕ ಆಘಾತವು ಮಿದುಳನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಮಿದುಳಿಗೆ ತಲುಪಿದರೆ, ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಬಿಲ್ಲೆಗಳು ಪಾದಗಳಿಂದ ರವಾನೆಯಾಗುವ ಆಘಾತಗಳ ಬಹುಪಾಲು ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಾವೇ ಭರಿಸುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿನವರೆಗೆ ಹೋಗಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಿಡಿ ಖಂಡಾಸ್ಥಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾಲುವೆಯಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಬಿಡಿ ಖಂಡಾಸ್ಥಿಗಳನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿದಾಗ ಕಾಲುವೆ ಪೂರ್ಣ ಸ್ವರೂಪ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನರಕಾಲುವೆ ಅಥವಾ ಬಳ್ಳಿ ಕಾಲುವೆ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವ ಹಾಗೆ ಈ ಬಳ್ಳಿ ಕಾಲುವೆಯಲ್ಲಿ ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

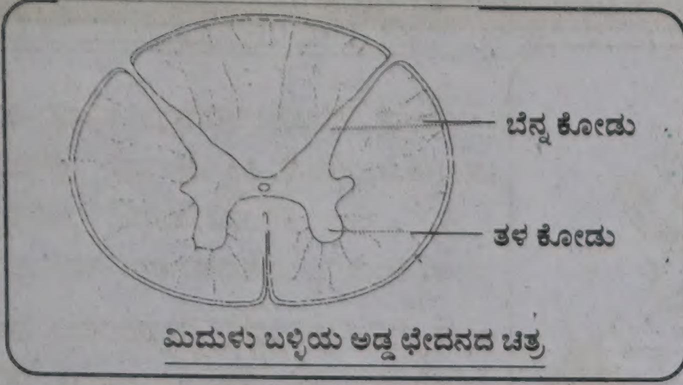
ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿ, ಹೆಸರೇ ಹೇಳುವ ಹಾಗೆ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಬಳ್ಳಿಯಂತಹ ರಚನೆ. ಇದು ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗವಾದ ನೀಳ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕಪಾಲದಲ್ಲಿ ಇರುವ 'ಮಹಾರಂಧ್ರ'ದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಕಂಠ ಖಂಡಾಸ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದಾದ ಅಗ್ರಾಸ್ಥಿಯ ಮೂಲಕ ಬಳ್ಳಿ ಕಾಲುವೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಕಟಿಖಂಡಾಸ್ಥಿ 1 ಮತ್ತು 2ನೆಯ ಖಂಡಾಸ್ಥಿಗಳ ನಡುವೆ 'ಬಳ್ಳಿ ಶಂಕು'ವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಪಿಕಾಸ್ಥಿಯವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಅಂತಿಮ ಎಳೆಗಟ್ಟು' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಯ ಅಡ್ಡ ಛೇದನದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ H ಆಕಾರದ ರಚನೆಯಿದು. ಇದು ಸುಮಾರು ಚಿಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಇದು ನರಕೋಶಗಳಿಂದಾದ ರಚನೆ. 'ಬೂದುದ್ರವ್ಯ'ವಿದು. ಇದರ ಸುತ್ತಲು ಬಿಳಿಯ ಭಾಗವಿದೆ. ಇದು ಶ್ವೇತದ್ರವ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ ನರತಂತುಗಳಿವೆ.

ಮಿದುಳಬಳ್ಳಿಯ ಕಂಠ, ವಕ್ಷ, ಸೊಂಟ, ಪಾವನಾಸ್ತ ಹಾಗೂ ಪಿಕಾಸ್ಥ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಅಡ್ಡ



ಬಳ್ಳಿ ಕಾಲುವೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿ

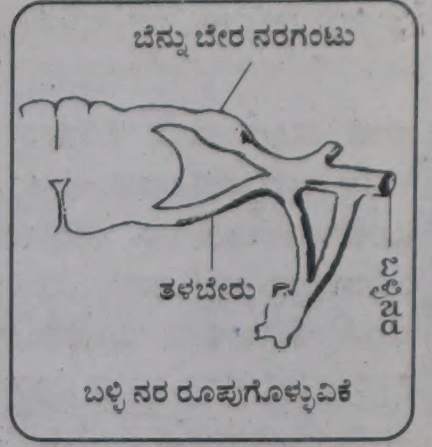


ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿಯ ಅಡ್ಡ ಛೇದನದ ಚಿತ್ರ

ಛೇದನಗಳಲ್ಲಿ ಬೂದು ದ್ರವ್ಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವೇತ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಕಂಠ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೂದು ದ್ರವ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಶ್ವೇತದ್ರವ್ಯ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಬರುವ ನರತಂತುಗಳು ಹಾಗೂ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ನರಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಳಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ವೇತ ದ್ರವ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಬೂದು ದ್ರವ್ಯ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ಇಲ್ಲಿ ನರತಂತುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಕಂಠಭಾಗದ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟಭಾಗದ ಬೂದು ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. 'H'ನ ಕೆಳ ಅರ್ಧವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅದು ಮೇಲಿನ ಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಅಗಲವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು 'ತಳಕೋಡು' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ 'ಕ್ರಿಯಾ ನರಕೋಶ'ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕಂಠ ಪ್ರದೇಶದ ತಳಕೋಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಯಾನರಕೋಶಗಳು ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

'H'ನ ಮೇಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಬೆನ್ನಕೋಡು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬೆನ್ನ ಕೋಡಿನಿಂದ '' ಬೆನ್ನು ಬೇರ ನರಗಂಟು ರೂಪುಗೊಂಡರೆ, ತಳಕೋಡಿನಿಂದ ''ತಳಬೇರು'' ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡರಿಂದ ಹೊರಬರುವ ನರತಂತುಗಳು ಬಳ್ಳಿ ನರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಈಗ ಪರಿಧೀಯ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ರಚನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ. ಇದರ ಎರಡು ಭಾಗಗಳೆಂದರೆ ಕಾಯ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಯಂ ಚಾಲಿತ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ.



ಬಳ್ಳಿ ನರ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ

ಕಾಯ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬಳ್ಳಿ ನರಗಳು ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವ ನರಗಳು ನರಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಈಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಎರಡು ಖಂಡಾಸ್ಥಿಗಳ ನಡುವೆ ರಂಧ್ರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಬಳ್ಳಿ ನರಗಳು ಹಾದು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಹೇಗೆ ಬಳ್ಳಿ ನರಗಳು ಬೆನ್ನು ಬೇರೆ ನರಗುಂಟ ಹಾಗೂ ತಳಬೇರ ನರಗಂಟುಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈಗಾಗಲೇ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ಒಟ್ಟು 31ಜೊತೆ ಬಳ್ಳಿ ನರಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ 1, 2, 3, 4, 5........ 30, 31 ಎಂದು ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವು ಹುಟ್ಟುವ ಪ್ರದೇಶವನ್ನಾಧರಿಸಿ ಕಂಠ ಬಳ್ಳಿಯ ನರಗಳು, ವಕ್ಷ ಬಳ್ಳಿಯ ನರಗಳು, ಸೊಂಟ ಬಳ್ಳಿಯ ನರಗಳು....ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕಂಠ ಬಳ್ಳಿಯ ಮೊದಲನೆಯ ನರವು ನೇರವಾಗಿ ಮಿದುಳಿನಿಂದಲೇ ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ನರಗಳು ಮಿದುಳಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ, ಅಂತರ ಖಂಡಾಸ್ಥಿ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಹೊರಬರುವ

ನರದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಖಂಡಾಸ್ಥಿ ಇದೆಯೋ, ಅದರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನೇ ಬಳ್ಳಿ ನರಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಎರಡನೆಯ ಕಂಠ ಬಳ್ಳಿ ನರವು ಮೊದಲನೆಯ ಖಂಡಾಸ್ಥಿಯ ಕೆಳಗೆ ಹಾದು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಕಂಠಬಳ್ಳಿಯ ಮೊದಲನೆಯ ನರವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. 8ನೆಯ ನರವು 7ನೆಯ ಖಂಡಾಸ್ಥಿಯ ಕೆಳಗೆ ಬಂದು 7ನೆಯ ಕಂಠಬಳ್ಳಿ ನರವೆಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಬೆನ್ನು ಕಂಬದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಬಳ್ಳಿ ನರಗಳು ಹಲವು ನರಜಾಲಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಜಾಲಗಳಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವ ನರಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯ ನರಜಾಲಗಳಿವೆ. **ಕಂಠದ ನರಜಾಲ, ಬಾಹುವಿನ ನರಜಾಲ, ಕಟಿಯ ನರಜಾಲ** ಮತ್ತು **ಪಾವನಾಸ್ಥ ನರಜಾಲ**. ಬಳ್ಳಿಯ ವಕ್ಷ(ಎದೆ) ಭಾಗದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ನರಗಳು ಯಾವುದೇ ನರಜಾಲವನ್ನು ಸೃಜಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವಕ್ಷ ಪಂಜರ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ನರಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ.



- ಕಂಠ ಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ನರಗಳು ಸೇರಿ ಕಂಠದ ನರಜಾಲವನ್ನು ಸೃಜಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ನರಗಳು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ನರಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ.
- ಬಾಹುವಿನ ನರಜಾಲವನ್ನು ಕಂಠಬಳ್ಳಿಯ ಕೆಳ ನಾಲ್ಕು ನರಗಳು ಮತ್ತು ವಕ್ಷ ಬಳ್ಳಿಯ ಮೊದಲ ನರವು ಸೇರಿ ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಈ ಜಾಲವಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ಕುತ್ತಿಗೆ ಬಾಹು ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ನರಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ.
- ವಕ್ಷ ಬಳ್ಳಿಯ 12ನೆಯ ನರದ ಕೆಲ ತಂತುಗಳು ಮತ್ತು ಕಟಿ ಬಳ್ಳಿಯ ಮೊದಲ 4 ನರಗಳು ಕಟಿಯ ನರಜಾಲವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಅಂಕನರವು ಹುಟ್ಟಿ, ತೊಡೆ, ಮೊಣಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ನರಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ.
- ಕಟಿ ಬಳ್ಳಿಯ 4ನೆಯ ನರದ ಕೆಲವು ನರತಂತುಗಳು, ಕಟಿ ಬಳ್ಳಿಯ 5ನೆಯ ನರ ಹಾಗೂ ಪಾವನಸ್ಥಾ ಬಳ್ಳಿಯ ಮೊದಲೆರಡು ನರ ಹಾಗೂ 3ನೆಯ ನರದ ಬಹುಭಾಗದಿಂದ ಪಾವನಾಸ್ಥ ನರಜಾಲವು ರೂಪಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಟೊಂಕ ಮಹಾನರವು ಕಾಲಿಗೆ ನರಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ.
- ಪಾವನಾಸ್ತ ಬಳ್ಳಿಯ 4ಮತ್ತು 5ನರಗಳು ಪಿಕಾಸ್ತ ನರಜಾಲವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ.

ನರಜಾಲಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ವಿವಿಧ ಪರಿಧೀಯ ನರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದೆವು. ಪಾರ್ಶ್ವ ನರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನಾ ನರತಂತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕ್ರಿಯಾ ನರತಂತುಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಸಂವೇದನಾ ನರತಂತುಗಳು, ವಿವಿಧ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಪಾರ್ಶ್ವ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಲುಪಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳು ಸಂವೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕ್ರಿಯಾನರದ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಯಾ ನರತಂತುಗಳು ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿಯ ಮೂಲಕ ಹಾದು, ಸೂಕ್ತ ಪಾರ್ಶ್ವ ನರದ ಮೂಲಕ ಸಂಬಂಧಿತ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ತಲುಪಿ, ಅಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಮಿದುಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿಯೇ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸೀಮಿತ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮಿದುಳಬಳ್ಳಿಗಿದೆ. ಇವನ್ನು ಮರುವರ್ತಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ 'ಅನುವರ್ತಿಕ ಕ್ರಿಯೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

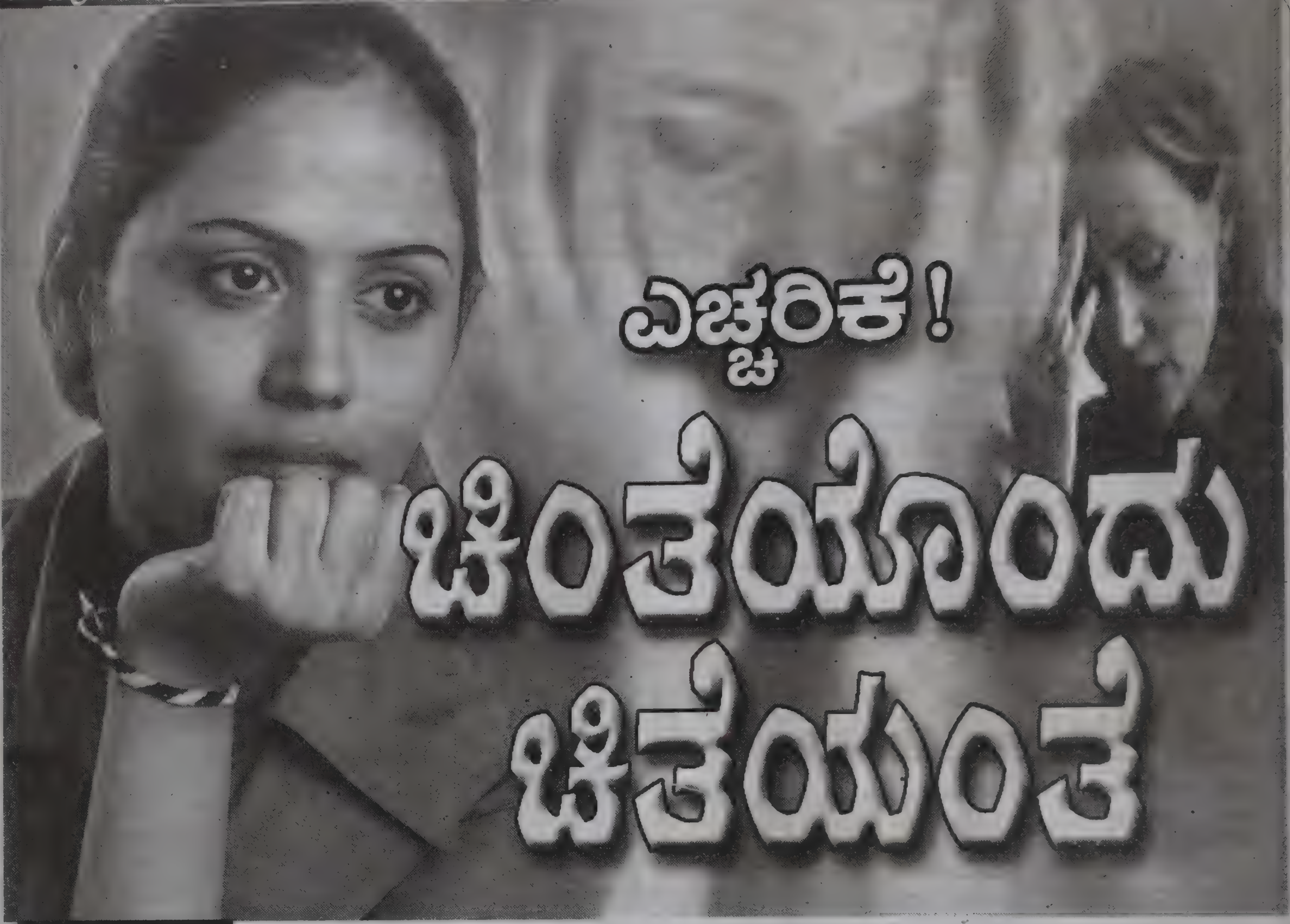
ಕೆಲವು ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಗೆ ನಾವು ಅನೈಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ತೋರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 'ಅನುವರ್ತಿಕ ಕ್ರಿಯೆ' ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಅರಿಯಲು ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ.

- ಶಾಲಾ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರೆಲ್ಲ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಕಿಟಕಿಯ ಬಾಗಿಲು ಒಮ್ಮೆ ಜೋರಾಗಿ ಹೊಡೆದುಕೊಂಡಿತು ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಆಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು ಎಂದು ಊಹಿಸಿ. ಕೆಲವರು ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಭಯದಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಶಬ್ದ ಬಂದ ಕಡೆ ಭಯದಿಂದ ನೋಡಬಹುದು. ಉಳಿದವರು ಜೋರಾಗಿ ಕಿರುಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅನುವರ್ತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಫಲ.
- ಅಕಸ್ಮಾತಾಗಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಕಾಫೀ ಲೋಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಗ ತಕ್ಷಣ ಕೈಯ್ಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ಮುಳ್ಳನ್ನು ತುಳಿದಿರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಕೂಡಲೆ 'ಹಾ' ಎಂದು ಕಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಇದೂ ಸಹ ಅನುವರ್ತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಫಲ.
- ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ''ಮಂಡಿ ಚಿಪ್ಪಿನ ಅನುವರ್ತನಾ ಚಲನೆ'' ಯನ್ನು ತೋರಿಸುವಂತೆ ಕೇಳಿ. ಆಗ ಅವರು ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಒಂದು ರಬ್ಬರ್ ಸುತ್ತಿಗೆಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಮಂಡಿ ಚಿಪ್ಪಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನಿಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲು ಜರ್ರನೆ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಗಾಜಿನ ಮೇಲೆ ಮೊಳೆಯೊಂದನ್ನು ಗೀಚಿ. ಆಗ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕೀಚು ಶಬ್ದ ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರು ಆ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳಲಾಗದೆ ಕಿವಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಬಿಸಿ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಸಂವೇದನೆ. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದದ್ದು. ಕೈಯ್ಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಕೈಯ್ಯನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಬಿಸಿಯಿಂದ ದೂರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕು. ಅಲ್ಲವೆ!....... ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ.

ಬಿಸಿಯ ಸಂವೇದನೆಯು, ಪಾರ್ಶ್ವ ನರಗಳಿಂದ ಬಳ್ಳಿ ನರವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಬೆನ್ನು ಬೇರೆ ನರಗಂಟನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ತಂದ ನರತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬೆನ್ನ ಕೋಡಿನಲ್ಲಿರುವ ನರಕೋಶಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಉಳಿದವು ಮಿದುಳಿಗೆ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಯ ಅಪಾಯಕಾರೀ ಗುಣದ ನಿಷ್ಕರ್ಷೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಯ ಅನುಭವದಿಂದ ಕೈಯನ್ನು ಕೂಡಲೆ ದೂರಸರಿಸಬೇಕೆಂಬ ತೀರ್ಮಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾಹಿತಿಯು ತಳಕೋಡಿನ ನರಕೋಶಗಳ ಮೂಲಕ ತಳಬೇರು ನರಗಂಟನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ನರತಂತುಗಳು ನಂತರ ಬಳ್ಳಿ ನರವನ್ನು ಹೊಕ್ಕು ಪಾರ್ಶ್ವ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಸೂಕ್ತ ಸ್ನಾಯುವನ್ನು (ಕೈಯ ಸ್ನಾಯು) ಹೊಕ್ಕು ಕೈಯನ್ನು ದೂರ ಸರಿಸುವಂತೆ ಆಜ್ಞೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ



ಚಿಂತೆ! ಇದು ಹಸಿವು ಅಥವಾ ನೀರಡಿಕೆಯಂತಲ್ಲ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೆಳೆವ ಬ್ರಹ್ಮರಾಕ್ಷಸನಿದ್ದಂತೆ. ಭಾವನೆಗಳ ಓಲಾಟ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿಮಿತ ತಪ್ಪುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದೊಂದು ಪುಟ್ಟ ಭಾವನೆ ಎನ್ನುವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜಾಗಕೊಟ್ಟರೆ ಪರ್ವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೆಮ್ಮರವಾಗಲು ಬಿಟ್ಟಿರುವಿರೆಂದರೆ ನೀವು ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದ್ದೀರೆಂದೇ ಅರ್ಥ.

ರಾಕೇಶ್ ಸುಜೀರ್‌ಗುತ್ತು

ಚಿಂತೆಯೆಂಬ ರೋಗದ ಸುತ್ತ

ಬೆಳಗಿನ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೆ ಅದೇಕೋ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಬೆವರು, ಹೃದಯ ಬಡಿತಕ್ಕೆ ಅಶ್ವವೇಗ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ, ವಯಸ್ಸಾದ ಹೆತ್ತವರ ಬಗ್ಗೆ, ನಿಮ್ಮ ನಿವೃತ್ತಿಯ ಮೊತ್ತದ ಬಗ್ಗೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ನಾನಾ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ, ವ್ಯಾಕುಲರಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವಿರಿ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ?

ನಿಮ್ಮಂತಹುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನಾತ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೂ ಆತ ನಿಮ್ಮಂತೆ ತಲೆಬುಡವಿಲ್ಲದೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ, ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿನ್ನೆ ರಾತ್ರಿ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಅವನು ಇಷ್ಟು ಖುಷಿಯಿಂದಿರುತ್ತಿದ್ದನೇ? ಆತ ಒಂದಷ್ಟು ದಿನ ರಜೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಂಪೂರ್ಣ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡಿಬರುವುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ.

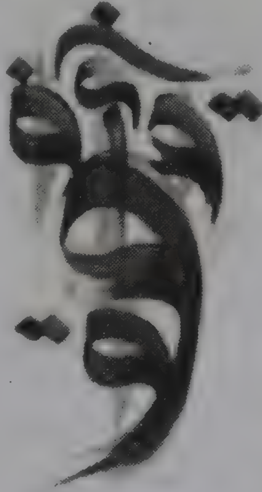
ಹೀಗೆ ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒಂದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಒಬ್ಬಾತ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸರಪಳಿಯ ಕೊಂಡಿಯಲ್ಲಿ ನೇತು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಪ್ರಪಾತಕ್ಕೆ ಬೀಳುವನೇನೊ ಎಂದು ಉದ್ವಿಗ್ನಗೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬಾತ ಅದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸರಪಳಿಯ ಕೊಂಡಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮೇಲೇರಿ ಸ್ವರ್ಗಸುಖ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಾನಲ್ಲ? ಶಾಂತತೆ, ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇಕೆ? ಕೆಲವರು ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಹೆಚ್ಚು ದುರ್ಬಲರಾಗಿ, ಹೆದರುಪುಕ್ಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆಯೇ? ಅಂತವರಲ್ಲಿ ನೀವೂ ಓರ್ವರೇ? ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ನೀವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಿರಾ?

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಮೂಲ ಚಿಂತೆ! ಇದು ಹಸಿವು ಅಥವಾ ನೀರಡಿಕೆಯಂತಲ್ಲ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೆಳೆವ ಬ್ರಹ್ಮರಾಕ್ಷಸನಿದ್ದಂತೆ. ಭಾವನೆಗಳ ಓಲಾಟ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿಮಿತ ತಪ್ಪುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದೊಂದು ಪುಟ್ಟ ಭಾವನೆ ಎನ್ನುವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜಾಗಕೊಟ್ಟರೆ ಪರ್ವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೆಮ್ಮರವಾಗಲು ಬಿಟ್ಟಿರುವಿರೆಂದರೆ ನೀವು ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದ್ದೀರೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಅದರಲ್ಲೂ ಅವಸರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಲ್ಲವು.

ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಮಾನವ ತನಗಿಂತಲೂ ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಹುಲಿ, ಸಿಂಹ, ಆನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭಯಗೊಂಡಿದ್ದ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅಂದಿನ ಮಾನವನದ್ದೇನೋ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಚಿಂತೆಗಳು. ನಾವಂತೂ ಈಗ ಚಿಂತಾವಲಯದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಬದುಕಬೇಕಾಗಿದೆ. ಭಯೋತ್ಪಾದನೆಯಿಂದ ತೊಡಗಿ ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ, ಪ್ರಕೃತಿ ನಿರ್ಮಿತ, ಸ್ವಯಂನಿರ್ಮಿತ ಅನಾಹುತಗಳ ವರೆಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಚಿಂತಾಮಗ್ನರಾಗಿರಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ.

ಅಮೆರಿಕದವರಿಗೆ ಭಯೋತ್ಪಾದಕರ ದಾಳಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆಯಾದರೆ, ನಮಗೆ ನಾಳೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ.

ಚಿಂತೆ... ಇದೊಂದು ನಿಗೂಢ ಸಂಗತಿ. ಒಂದು ಮಿತಿಯೊಳಗಿದ್ದರೆ ಹಿತವೆನ್ನಿಸುವ ಅದು, ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮೀರಿ ಬೆಳೆದಾಗ ಭೀಕರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವ ಮಹಾಯುದ್ಧದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶೆಲ್ ಧಾಳಿಗಳಿಂದ ಭೀತರಾದ ಸೈನಿಕರು, ವಿಶ್ವವಾಣಿಜ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಕುಸಿತಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ ಭಯೋತ್ಪಾದಕರಿಗೆ ಭಯಬಿದ್ದ ಅಮೆರಿಕದ ನಾಗರೀಕರು. ಹೀಗೆ ಚಿಂತೆಗೆ ರೂಪ ಹಲವು. ಅದು ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ ಹಾಗೂ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ನಗಣ್ಯವೆನ್ನಿಸಬಹುದಾದ ಫೋಬಿಯಾಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಂತೆ ವ್ಯಾಧಿಯವರೆಗೂ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿವೆ.



ಚಿಂತಾವ್ಯಾಧಿಯೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವೆನ್ನುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೂ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ನಾವು ತೋರುವ ಅಸಡ್ಡೆ. ದೈಹಿಕ ರೋಗ, ಅದೆಷ್ಟೇ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೂ ನಾವು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಓಡುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ, ಅದೆಷ್ಟೇ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿದ್ದರೂ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಒಂದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಅಂಗವೆಂಬುದಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯಿದೆ. ಈ ಮಾತನ್ನು ಅಮೆರಿಕದ ಚಿಂತಾವ್ಯಾಧಿಗಳ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಜೆರ್ಲಿನ್ ರೋಸ್ ಕೂಡ ಪುರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

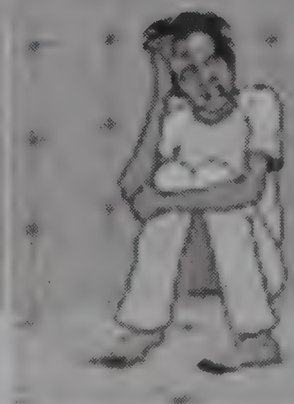
ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನಂತಹ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಚಿಂತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿಧಗಳಿವೆ ಎಂದು ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ವಿವರಿಸಿದ್ದರು. ಅವರು ಚಿಂತೆಯ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ರೂಪಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲೊಂದು ಸ್ವಭಾವತಃ ಹೆಚ್ಚು ಜೈವಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಚ್ಚು ಮಾನಸಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಅವರ ಅನುಯಾಯಿಗಳು, ಅವರ ಯೋಚನೆಗಳಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪರಿಹಾರ ಕಾಣದ ವಿವಾದಗಳಾದ ಚಿಂತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಆಧಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಸ್ಥೆ ವಹಿಸ ತೊಡಗಿದ್ದರೇ ವಿನಃ ಮಾನಸಿಕ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲಲ್ಲ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲಂತಹ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಳೆದೊಂದು ದಶಕದಿಂದ ಸುದೀರ್ಘ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಆ ಅಂಶಗಳು ಪಟ್ಟಾಗಿ ಉಡದಂತೆ ಕೂತು ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಚಿಂತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಶಗಳ ಸಹಿತ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೀಗ ಅನೇಕ ಹೊಸ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

- ಚಿಂತೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲಂತಹ ಅಂಶಗಳು ಅನುವಂಶೀಯ ಕಣಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೆಲವರು ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ವ್ಯಾಕುಲತೆಯೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಚಿಂತಾವ್ಯಾಧಿಯಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಅಪಾಯದ ಸಂದೇಶಗಳಿಗೆ ತೋರಿಸುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮೆದುಳಿನ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ತೋರಿಸಬಲ್ಲದು.
- ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಮಾಹಿತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಜಾಲದಲ್ಲಿರುವ ಶಾರ್ಟ್‌ಕಟ್ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೇ ನಾವು ಭಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತೇವೆ.
- ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಭಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಅಂತರ್‌ದೃಷ್ಟಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೋವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ, ಅಪಾಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಚೋದಕಗಳನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು 'ಒತ್ತಡ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡು. ಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಇಲಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲಂತಹ ಅಲ್ಪ



ನರವ್ಯೂಹಗಳ ಪರಿಚಲನೆಯ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದಿಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ಚಿಂತೆಯು ಬಾಹ್ಯ ಬೆದರಿಕೆಗಳಿಂದಷ್ಟೇ ಮೂಡಿಬರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ, ದೇಹದ ಯಾವುದೋ ಯಂತ್ರಾಂಗವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಂದೇಶ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ವೈಫಲ್ಯ ಅನುಭವಿಸಿದರೂ ಸಾಕು.



ಕಾಲದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೇ ಭಯ. ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಭಯ, ಆತಂಕದಂತಹ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ, ಭಯ ಮುಂದೊಡಲ್ಪಟ್ಟ ನಂತರದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಚಿಂತೆ.

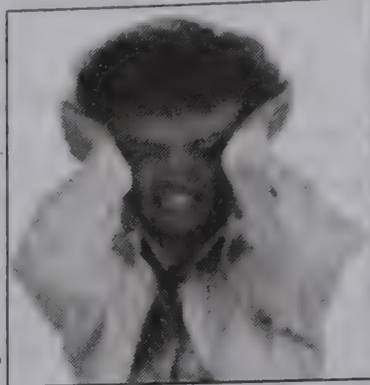
ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಹಾಕಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳು ಸ್ವಭಾವತಃ ನುಣುಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತವು. ಜೊತೆಗೆ ವಿಷಯಾತ್ಮಕವಾದವು. ನೀನೇನಾದರೂ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿದ್ದೀಯಾ? ಖಿನ್ನನಾಗಿದ್ದಿಯಾ ಅಂತ ಇಲಿಯನ್ನು ಕೇಳಲಾದೀತೇ? ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ, ತಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ತನಗೆ ಈ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾವನೆಗಳು ಅದೇತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದೂ ತಿಳಿಯಲೊಲ್ಲದು.

ಆದರೆ ಚಿಂತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಭಯವನ್ನಂತೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಭಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿ

ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಇಲಿಗಳು ಸ್ತಬ್ಧವಾದಂತೆ ನಿಂತು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯ ತಣ್ಣಗೆ ಬೆವರಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ಹೃದಯಬಡಿತದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹಾಗೂ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಹಾಕಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವಂತಹ ಸರಳ ಸಂಗತಿಗಳಿವು. ''ಸಂವೇದಕ ಪ್ರಚೋದಕಗಳನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ತಂದಾಗ ಪ್ರಾಣಿ ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯ ಭಯ ಭೀತರಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆಗ ನೀವದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬಹುದು. ಬಳಿಕ ಆ ಪ್ರಚೋದಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಟ್ಟು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹೇಗೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಬಹುದು'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ|| ವಾಯ್ನೆ ಡ್ರೆವೆಟ್ಸ್.

ಚಿಂತೆಯ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದು ಹೀಗೆ...

ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣ ಅವರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ಶೈಲಿ. ಮೊದಮೊದಲಿಗೆ ಭಯಭೀತ ಇಲಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಅವುಗಳ ದೈಹಿಕ ಅವಯವಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿ 'ಚಿಂತೆಯ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ'ವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ರಷ್ಯಾದ ಅಂಗರಚನಾ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಇವಾನ್ ಪಾವ್ಲೋವ್, ಗಂಟೆ ಹೊಡೆದಾಗ ನಾಯಿ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಸುವಂತಹ ಫಲಿತಾಂಶವುಳ್ಳ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದರು. ಅದೇ ಆಧಾರದ



ಮೇಲೆ ಇಂದಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಭಯ ಪಡಿಸಲು ಶಬ್ದಸಂಕೇತ ಪರಿಕರಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಬೆಳಕಿನವರೆಗೆ ವಿವಿಧ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಚೋದಕ ಅಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮೊದಮೊದಲಿಗೆ ಇಲಿಗಳು ಶಬ್ದ ಸಂಕೇತ ಪರಿಕರಗಳ ಸದ್ದು ಕೇಳಿಸಿದೊಡನೆ ಅಥವಾ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಂಡೊಡನೆ ಇಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಶಾಕ್ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಶಾಕ್ ನೀಡದಿದ್ದರೂ, ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಆ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಚೋದಕಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದೊಡನೆಯೇ ಇಲಿಗಳು ಭಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಮಗೆ ಸರಳ ಉದಾಹರಣೆ ಬೇಕೆಂದರೆ, ತೆನಾಲಿರಾಮ ಮತ್ತು ಬೆಕ್ಕಿನ ಕಥೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೆನಾಲಿರಾಮ

ನೀವು ತುಂಬಾ ಚಿಂತಿತರೇ?

ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಒಂದಷ್ಟು ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದರೂ ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಾವು ಮರೆವವರೇ. ಆದರೆ ಚಿಂತಾವ್ಯಾಧಿಯು ಬೇರೆಯೇ ಸಂಗತಿ. ನೀವೇನಾದರೂ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವಿರೆಂಬ ಸಂಶಯವಾದರೆ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಪಾಸಣಾ ಪತ್ಯದ ಪ್ರಕಾರ 12 ಚಿಂತಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತೀ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವ ಐದರ ಕಿರು ವಿವರಣೆಗಳು.

ಗಾಬರಿ ರೋಗ (ಪ್ಯಾನಿಕ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್)

ಹೀಗೆಂದರೆ: ಪದೇ ಪದೇ, ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಧಾಳಿ ಮಾಡುವ ನಿಖರ ವ್ಯಾಕುಲತೆ. ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಉತ್ತುಂಗ ಸ್ಥಿತಿಯದು. ಇಂತಹ ಗಾಬರಿಯು ಜನಭರಿತ ಲಿಫ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವಾಗ ಕೆಲವರ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಇದಲ್ಲ: ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಭಯದ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಉಂಟಾಗುವ ಗಾಬರಿಯಿದಲ್ಲ.

ಏನೇನಾಗುತ್ತದೆ?: ಹೃದಯ ಕಂಪನ, ಎದೆನೋವು, ಬೆವರುವಿಕೆ, ಚಳಿ ಅಥವಾ ಬಿಸಿಯು ಚಿಮ್ಮಿದಂತಾಗುವದು. ಉಸಿರು ಚಿಕ್ಕದಾದಂತಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಉಸಿರುಕಟ್ಟಿದಂತಾಗುವುದು. ಪಿತ್ತೋದ್ರೇಕ, ಸ್ವಲ್ಪ ತಲೆಭಾರವಾದಂತೆ ಅಥವಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯ, ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂಬ ಭಾವ ಇತ್ಯಾದಿ.

ನೇರ ಮಾತು: ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಈ ಅನುಭವಗಳು ಎರಡಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾದರೆ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.

ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ ಫೋಬಿಯಾ:

ಹೀಗೆಂದರೆ: ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಭಯವು ಕಾಡಿಸುತ್ತಾ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಅತೀ ಚಿಂತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೂಡ ಪೀಡಿಸುವುದು.

ಇದಲ್ಲ: ಕೆಲವು ಸ್ಥಳಗಳು ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ವಿಮುಖತೆ.

ಹೀಗಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ?

- ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದೀರ್ಘ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವಿರಾ?
- ಸಂಭವನೀಯ ಮುಖಾಮುಖಿಗಾಗಿ ಅಂಜಿಕೆ ಪಡುತ್ತಿರುವಿರಾ?
- ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಭಯವು ಅತಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದೆನ್ನಿಸಿದರೂ ಅದನ್ನು ಅಂಕೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೇ?
- ಸುಮ್ಮನೆ ಆ ಭಯಪಡಿಸುವ ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ನೀವು ಚಿಂತಿತರಾಗುವಿರಾ?



ನೇರ ಮಾತು: ನಿಮಗೆ ಕೇವಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿರಸ್ಕಾರವಿದ್ದರೆ ಪರ್ವಾಗಿಲ್ಲ. ಅದು ಹಾವು, ಜನಜಂಗುಳಿ ಅಥವಾ ಎತ್ತರ ಏನೇ ಆಗಿರಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಅವೆಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಹಾಗೂ ಅವನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೀರಿ ಅನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಚಿತ್ತಪೀಡ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾಪೀಡ ರೋಗ

ಹೀಗೆಂದರೆ: ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಯೋಚನೆಗಳು, ಬಿಂಬಗಳು ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಆವೇಗಗಳು ಮನಸ್ಸಲ್ಲಿ ಸದಾ ಮಗ್ನವಾಗಿರುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಯಾಸದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮತ್ತು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ವಿಲಕ್ಷಣವಾದ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಹಿಂಬಾಲಿಸುವುದು.

ಇದಲ್ಲ: ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವೈಲಕ್ಷಣ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಭಾವ ವೈಚಿತ್ರ್ಯಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಧ್ಯ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವುದು.

ಹೀಗಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ?

- ಚಿತ್ತಪೀಡ ಯೋಚನೆಗಳು ಮೊಂಡುಹಠದಿಂದ ಒಳಬಂದುಬಿಡುತ್ತವೆಯೇ?
- ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂತಹ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಯಿಸುತ್ತಿರುವಿರಾ ಹಾಗೂ

ಮೊದಲಿಗೆ ಬೆಕ್ಕನ್ನು ಮನೆಗೆ ತಂದವನೇ ಕೆಲವು ದಿನ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಿದ. ಬೆಕ್ಕು ತೀರಾ ಹಸಿದು ಏನೇ ಸಿಕ್ಕಿದರೂ ತಿನ್ನುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಹಾಲು ತಂದು ಎದುರಿಗಿಟ್ಟ. ಅದೂ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಹಾಲು. ಹಸಿವಿನಿಂದ ವಿವೇಚನಾ ಜ್ಞಾನ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬೆಕ್ಕು ಬಿಸಿಹಾಲಿಗೆ ಬಾಯಿಹಾಕಿ ನಾಲಿಗೆ, ಗಂಟಲು ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಹಾಲು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಸಾಕು ಅದು ದೂರ ಓಡಿಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಇದೇ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳು ಸದ್ದು ಅಥವಾ ಬೆಳಕನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ ಭಯಭೀತವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ಸಂಶೋಧಕರು ಇಲಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಅದರ ಮೆದುಳಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ ಅಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ತುಣುಕುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುತ್ತಾ, ಮಾನವನ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ, ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಭಯ ಉಂಟಾಗುವಂತಹ ದಾರಿಯ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅವರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಯದ ದಾರಿಯ ಪಯಣ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಶಾಕ್ ಮೂಲಕ ಅದು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲಿಯ ಈ ಗ್ರಹಿಕೆಯು, ಅದರ ಮೆದುಳಿನ ಕೇಂದ್ರಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂದೇಶ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಂದು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ನರತಂತುಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಚೋದಕಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಥವು, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಯ ನಿಖರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅತಿ ಪರಿಷ್ಕೃತ ಪ್ರದೇಶವಾದ ತೊಗಟೆ (ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್) ಮುಖಾಂತರ ಹಾದು ಹೋಗುವ ದೂರದ ದಾರಿ. ಇನ್ನೊಂದು ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಶಾರ್ಟ್‌ಕಟ್ ದಾರಿ. ಸಂದೇಶವು ಈ ದಾರಿಯ ಮೂಲಕ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಮೂಹವಾದ 'ಅಮಿಗ್ದಲ' ಎನ್ನುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದು ತಲುಪುತ್ತವೆ.

ಈ ಅಮಿಗ್ದಲದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವನ್ನು ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲೇ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕಗೊಳಿಸಿಬಿಡಬಲ್ಲದು. ಅಂದರೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಅಪಯಶಸ್ಸು ಕಾಣುತ್ತಿರುವಿರಾ?

- ಅಂಥದ್ದೆಲ್ಲ ಯೋಚನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದ್ದು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗರಿವಿದೆಯೇ?
- ಇಂತಹ ಚಿಂತೆಗಳು ಅಂದರೆ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಧರ್ಮವಿಧಿಗಳಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಅಂತ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ?
- ಅಂತಹ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವಂತಹುದೇ?



ನೇರ ಮಾತು: ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಚಿತ್ತಪೀಡ ಆ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾಪೀಡ ರೋಗವನ್ನು ಪ್ರಮುಖ ಚಿಂತಾವ್ಯಾಧಿಯೇ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏನೇ ಇರಲಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಶುಶ್ರೂಷೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಸಹಾಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇದೆ.

ಆಘಾತಿಕ ಒತ್ತಡದ ನಂತರದ ರೋಗ

ಹೀಗೆಂದರೆ: ಚಿಂತಾವ್ಯಾಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವಂತಹ ಭಯಾನಕ ಘಟನೆಯ ದೃಶ್ಯಾವಳಿಗಳು, ಅವಧಿ ಮೀರಿದರೂ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು.

ಇದಲ್ಲ: ಗಾಯವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಬರುವ ಚಿಂತೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಗಾಯ ಮಾಯವಾದಾಗ, ಅಂದರೆ ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಅಷ್ಟು ದಿನಗಳಿದ್ದು ಹೋಗುವ ಚಿಂತೆ.

ಹೀಗಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ?

ಭೀಕರ ಗಾಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲಂತಹ ಅಥವಾ ಅಂತಹ ಭಯವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಬಲ್ಲಂತಹ ಘಟನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ, ನೋಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಅನುಭವಿಸಿದ ನಂತರ ನೀವು...

- ನೀವು ಪದೇ ಪದೇ ಆ ಅನುಭವಗಳ ಕುರಿತು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಕನಸು ಕಾಣುವುದನ್ನು ಮಾಡುವಿರೇ?
- ನೀವು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆ ಘಟನೆಗಳು ಮರುಕಳಿಸುತ್ತಿರುವಂತಹ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಿರೇ?
- ಆ ಘಟನೆಯು ನೆನಪುಗಳ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿವೆಯೇ?
- ಆ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಆ ಸ್ಥಳದ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನೇ ಮರೆಯಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಿರೇ?
- ಆ ಘಟನೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ವಿವರಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ?
- ಕಿರಿಕಿರಿ, ನಿದ್ರೆ ದೂರವಾಗುವುದು, ಇತರ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು, ಬೇರೆಯವರಿಂದ ದೂರಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂಬ ಭಾವನೆ, ನನ್ನ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸುತ್ತೇನೆಂಬ ಭಾವನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತಾವ್ಯಾಧಿಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳಾಗಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿವೆಯೇ?

ನೇರ ಮಾತು: ಘಟನೆಯಾದ ಐದಾರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಆಘಾತಿಕ ಒತ್ತಡದ ನಂತರದ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರಬಹುದು. ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.

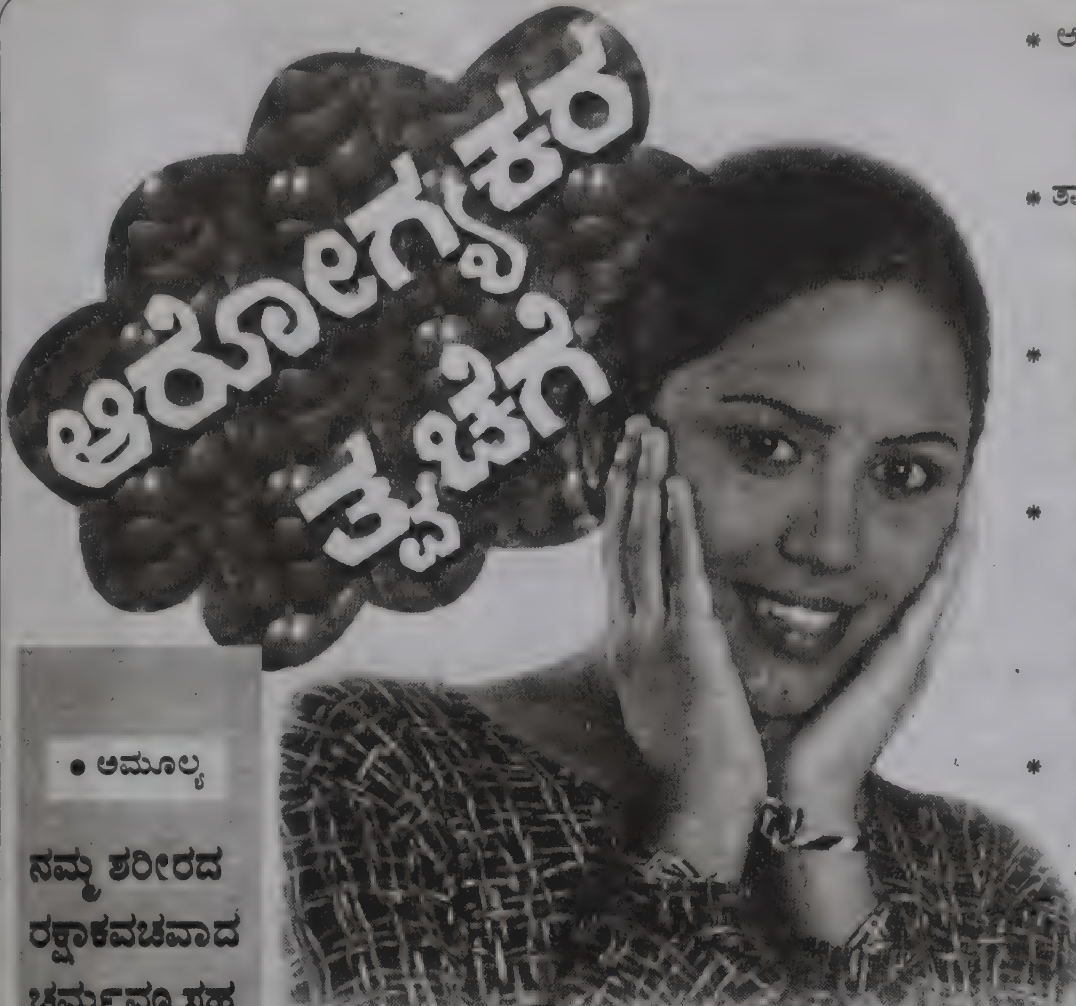
ಸಾಮಾನ್ಯೀಕೃತ ಚಿಂತಾವ್ಯಾಧಿ

ಹೀಗೆಂದರೆ: ತೀವ್ರ ಚಿಂತೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಕುಲತೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಆರು ತಿಂಗಳು ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇದಲ್ಲ: ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬರುವ ಗಂಭೀರ ಚಿಂತೆ. ಇದು ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಏನೇನಾಗುತ್ತದೆ? ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರುವುದು. ಚಡಪಡಿಕೆ, ಅವಿಶಾಂತ ನಿದ್ದೆ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ದಣಿವು, ಸ್ನಾಯು ನೋವುಗಳು.

ನೇರ ಮಾತು: ನಿಮಗೇನಾದರೂ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲವೂ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದುದಾದರೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.



ಅನುಸರಿಸಿ ಈ ನಿಯಮ

• ಅಮೂಲ್ಯ

ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ರಕ್ಷಾಕವಚವಾದ ಚರ್ಮವೂ ಸಹ ಆಹಾರದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಮಲವಾಗಿರುವ ಚರ್ಮವು ಕ್ರಮೇಣ ವಿಭಿನ್ನ ಬಣ್ಣ, ಸ್ವಭಾವ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣದ ಪಾಲು ಶೇ. 15ರಷ್ಟಾದರೆ ಆಹಾರದ ಪಾಲು ಶೇ. 85ರಷ್ಟು.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಕ್ಕೂ, ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ - ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಪುಷ್ಟಿಕರ ಪಾನೀಯ ಮತ್ತು ತಿನಿಸುಗಳ ಅಭಾವದಿಂದ ದೇಹವು ರೋಗಗಳ ನಾಟ್ಯರಂಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ರಕ್ಷಾಕವಚವಾದ ಚರ್ಮವೂ ಸಹ ಆಹಾರದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಮಲವಾಗಿರುವ ಚರ್ಮವು ಕ್ರಮೇಣ ವಿಭಿನ್ನ ಬಣ್ಣ, ಸ್ವಭಾವ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣದ ಪಾಲು ಶೇ. 15ರಷ್ಟಾದರೆ ಆಹಾರದ ಪಾಲು ಶೇ. 85ರಷ್ಟು.

ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆ ಸುಂದರವಾಗಬಲ್ಲದು, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಬಲ್ಲುದು.

* ನಿತ್ಯವೂ ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಿ, ಊಟ ಮಾಡಿ. ಬಾಯಿ ಚಪಲಕ್ಕೆ ಸದಾ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಡಿ. ಎರಡು ಭೋಜನಗಳ ನಡುವೆ ಕನಿಷ್ಠ 4 ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟಾದರೂ ಅಂತರವಿರಲಿ.
* ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕಾಂತಿಯುತ, ಶಕ್ತಿಯುತ ತ್ವಚೆಗೆ ಇದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.
* ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ. ಇವುಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲದ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಶುಷ್ಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
* ತಾಜಾ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ. ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
* ನಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಶರೀರದ ವಿಷಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೂಲಂಗಿ, ಹರಿವೆಸೊಪ್ಪು ಮುಂತಾದ ನಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.
* ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 10-15 ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಬಹುಪಾಲು ಚರ್ಮಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ನೀರು ದೂರ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಎಳನೀರು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ತ್ವಚೆಗೆ, ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿತ್ಯವೂ ಎಳನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
* ಚಾಕಲೇಟು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಕಾಫಿ, ಟೀ ತ್ವಜಿಸಿಬಿಡಿ. ಇವು ರೋಮರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಚರ್ಮರೋಗಕ್ಕೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.
* ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ಚರ್ಮ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಾನಸ್, ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಹಾಲಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
* ಹೊಟ್ಟು ಸಹಿತ ಬೇಳೆ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಚರ್ಮವು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ನಳನಳಿಸುತ್ತದೆ.
* ಕಿತ್ತಳೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಮಾವು ಮುಂತಾದ ರಸಭರಿತ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತ್ವಚೆ ಸದಾ ಜೀವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
* ನಮ್ಮ ಚರ್ಮವು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಗಾಯಗೊಂಡು ಪುನರ್‌ರಚನೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ಯುಕ್ತವಾದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಮೊಸರು, ಮೆಂತೆ, ಪುದೀನಾ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು-ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ.

ಹೀಗೆ ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛ, ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ಸೊಗಸಾದ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವಿಳಾಸ: ಕಿರುಗುಳಿಗೆ, ಮತ್ತಿಮನೆ ಅಂಚೆ,
ಹೊಸನಗರ ತಾ॥, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ- 577 425.

ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಮನಃಶಾಂತಿ

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಜ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಹೊರತಾಗಿ ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಇತರ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಉಪಚಾರದಿಂದಾಗಿ ಮಧುಮೇಹದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಬಹುದಾಗಿದೆ.



ವಿಕ್ರಮ್ ಟ್ರಾವೆಲ್ಸ್

(ಕರ್ನಾಟಕ ಸರಕಾರದಿಂದ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದ ಪ್ರವಾಸ ಸಂಸ್ಥೆ)

H.O.: ಮಂಗಳೂರು: ಕೆ.ಆರ್. ರಾವ್ ರಸ್ತೆ, ಕರಂಗಲ್‌ಪಾಡಿ
ಮಂಗಳೂರು - 575 003
✆ 494140, 491109, (O), 459445 (R). Fax:493646

ಬೆಂಗಳೂರು : 404, 1ನೇ ಮಹಡಿ, ಸಂಪಿಗೆ ರೋಡ್,8ನೇ ಕ್ರಾಸ್ ಬಳಿ, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು - 3, ✆ 3461222, 3462660 (O), 3474033 (R)-

ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ : ಎಸ್. 7, ಅಶ್ವಮೇಧ ಟ್ರೇಡ್ ಸೆಂಟರ್, ದಾಜಿಬನ್ ಪೇಟೆ, ಊ : 261047, 249066, 246932

ಶಿವಮೊಗ್ಗ : ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಬೆಡ್ ಸೆಂಟರ್, ಗಾಂಧಿ ಬಜಾರ್, ರಾಮಣ್ಣ ಶೆಟ್ಟಿ ಪಾರ್ಕ್ ಬಳಿ. ಊ : 71930, 75075 (R)

ಶಿರಸಿ : ಹೆನ್ನ 'ವೈಶಾಲಿ'. ಊ : 35450, 38224.

ಧಾರವಾಡ : ಶ್ರೀ ದತ್ತ ಟ್ರಾವೆಲ್ಸ್ 'ಕಿರಣ್', ವಿದ್ಯಾಗಿರಿ ಊ: 748139 (O), 744513 (R)

ಬೆಳಗಾಂ : ಶ್ರೀರಾಮ್ ಟ್ರಾವೆಲ್ಸ್, ✆ : 469299, (O), 489123 (R).

ಕಾಂಞ್ಞಂಗಾಡ್ : ಕೈಲಾಸ್ ಥಿಯೇಟರ್ ಬಳಿ, ಕಾಸರಗೋಡು ಜಿಲ್ಲೆ. ✆ : 704896 (O), 704226 (R).

ದಾವಣಗೆರೆ : ತ್ರೀಮೂರ್ತಿ ಟ್ರಾವೆಲ್ಸ್, ಊ : 34418 (O).

ಗದಗ : ✆ : 30269 (O).

ಉಡುಪಿ : ಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಭ, ಬನ್ನಂಜೆ ✆ : 521791 (O).

ಉತ್ತರ ಭಾರತ ಪ್ರವಾಸಗಳು

ಉತ್ತರ ಭಾರತ ಪ್ರವಾಸ (15 ದಿನಗಳು): ಏಪ್ರಿಲ್: 14, 27 ಮೇ: 9, 21 ಜೂನ್: 11, 23, ಜುಲೈ: 15 ಆಗಸ್ಟ್ : 7, 19 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್: 11 ಅಕ್ಟೋಬರ್: 3, 15, 27

ಉತ್ತರ ಭಾರತ ಪ್ರವಾಸ (ರೈಲು ಮತ್ತು ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ) - 26/32* ದಿನಗಳು: ಮೇ: 5, 6*, ಆಗಸ್ಟ್: 4, 4* ಸೆಪ್ಟಂಬರ್: 3, 2*, 29* ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 1

ಕಾಠ್ಮಂಡು *(ನೇಪಾಳ)- ಕಲ್ಕತ್ತಾ-ಅಹಮದಾಬಾದ್-ಕಾಶಿ ಪ್ರವಾಸ(15/23*ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 14,16* ಮೇ : 1, 14*, 20 ಜೂನ್ : 5, 16* ಜುಲೈ : 11, 16* ಆಗಸ್ಟ್ : 7, 13*

ಪುರಿ-ಕಲ್ಕತ್ತಾ-ಡಾರ್ಜಲಿಂಗ್-ಕೊನಾರ್ಕ್-ಭುವನೇಶ್ವರ ಪ್ರವಾಸ (16 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 5,19 ಮೇ : 3, 17 ಜೂನ್ : 7 ಜುಲೈ : 5 ಆಗಸ್ಟ್ : 2, 16 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 6, 20 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 11

ತೀರ್ಥಕ್ಷೇತ್ರ ಸ್ಪೆಷಲ್ ಪ್ರವಾಸ (22ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 9 ಮೇ : 9 ಜೂನ್ : 11 ಜುಲೈ : 15 ಆಗಸ್ಟ್ : 7 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 11 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 3 ನವಂಬರ್ : 9 ಡಿಸಂಬರ್ : 9

ಚಾರ್‌ಧಾಮ ಪ್ರವಾಸ(18 ದಿನಗಳು): ಮೇ : 14 ಆಗಸ್ಟ್: 11 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್: 11 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 3, 18

ಕುಲು-ಮನಾಲಿ-ಶಿಮ್ಲಾ ಪ್ರವಾಸ (18ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 16 ಮೇ : 2, 17 ಜೂನ್ : 14 ಜುಲೈ : 14 ಆಗಸ್ಟ್ : 11 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್: 15 ಅಕ್ಟೋಬರ್: 5, 20 ನವಂಬರ್.: 8 ಡಿಸಂಬರ್: 8

ಕಾಶಿ-ಗಯಾ-ಅಲಹಾಬಾದ್ ಪ್ರವಾಸ(12ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 14 ಮೇ : 1, 20 ಜೂನ್ : 5 ಜುಲೈ : 11 ಆಗಸ್ಟ್ : 7 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 12 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 2, 17 ನವಂಬರ್ : 6, 17

ಗುಜರಾತ್ ದರ್ಶನ್ ಪ್ರವಾಸ (12ದಿನಗಳು) : ಆಗಸ್ಟ್ : 2, 16 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 6, 20 ನವಂಬರ್ : 8, 22 ಡಿಸಂಬರ್ : 6, 20 ಜನವರಿ : 20 ಫೆಬ್ರವರಿ : 17

ಗುಜರಾತ್-ರಾಜಸ್ಥಾನ ಪ್ರವಾಸ (17 ದಿನಗಳು) : ಆಗಸ್ಟ್: 9 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್: 13 ನವಂಬರ್: 19 ಡಿಸಂಬರ್: 9

ಗ್ವಾಲಿಯರ್-ಖಜುರಾಹೊ-ಉಜ್ಜೈನಿ ಪ್ರವಾಸ (17 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 3 ಮೇ : 1 ಜೂನ್ : 5 ಜುಲೈ : 3 ಆಗಸ್ಟ್ : 7 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 4 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 2 ನವಂಬರ್ : 6, ಡಿಸಂಬರ್ : 5

ಜಮ್ಮು-ವೈಷ್ಣೋದೇವಿ ಪ್ರವಾಸ (15 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 7 ಮೇ : 5, 18 ಜೂನ್ : 19 ಜುಲೈ : 14 ಆಗಸ್ಟ್ : 11, 25 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 15 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 2 ನವಂಬರ್ : 3

ಅಂಡಮಾನ್-ನಿಕೋಬಾರ್ (12 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 11, 25 ಮೇ : 9, 23 ಜೂನ್ : 13 ಜುಲೈ : 11 ಆಗಸ್ಟ್ : 15 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 12 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 10, 24 ನವಂಬರ್ : 14

ಲಕ್ಷದ್ವೀಪಾ ವಿಶೇಷ ಪ್ರವಾಸ (8 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 11, 25 ಮೇ : 9. 23 ಜೂನ್ : 13 ಜುಲೈ : 11 ಆಗಸ್ಟ್ : 15 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 12 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 10, 24 ನವಂಬರ್ : 14

ಮಿನಿ ಉತ್ತರ ಭಾರತ (11 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 14. 27 ಮೇ : 9, 21 ಜೂನ್ : 11, 23 ಜುಲೈ : 15 ಆಗಸ್ಟ್ : 7, 19 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 11 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 3, 15, 27 ನವಂಬರ್ : 9, 21

ಶಿಮ್ಲಾ-ಡೆಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಸ(12 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 16 ಮೇ : 2, 17 ಜೂನ್ : 14 ಜುಲೈ : 14 ಆಗಸ್ಟ್ : 11 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 15 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 5, 20 ನವಂಬರ್ : 8 ಡಿಸಂಬರ್ : 8

ಕಲ್ಕತ್ತಾ ಡಾರ್ಜಲಿಂಗ್ ಸಿಕ್ಕಿಂ ನೇಪಾಳ (17 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 5, 19 ಮೇ : 3, 17 ಜೂನ್ : 7 ಜುಲೈ : 5 ಆಗಸ್ಟ್ : 2, 16 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 6, 20 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 11 ನವಂಬರ್ : 1 ಡಿಸಂಬರ್ : 6

ಕಲ್ಕತ್ತಾ ಡಾರ್ಜಲಿಂಗ್ ಸಿಕ್ಕಿಂ ಬೂತಾನ್ (17 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 5, 19 ಮೇ : 3, 17 ಜೂನ್ : 7 ಜುಲೈ : 5 ಆಗಸ್ಟ್ : 2, 16 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 6, 20 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 11 ನವಂಬರ್ : 1 ಡಿಸಂಬರ್ : 6

ಕಲ್ಕತ್ತಾ ಡಾರ್ಜಲಿಂಗ್ ಸಿಕ್ಕಿಂ ಬೂತಾನ್ ನೇಪಾಳ (22 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 5, 19 ಮೇ : 3, 17 ಜೂನ್ : 7 ಜುಲೈ : 5 ಆಗಸ್ಟ್ : 2, 16 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 6, 20 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 11

ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಪ್ರವಾಸಗಳಿಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿ

ಮಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಹೊರಡುವ ಪ್ರವಾಸಗಳು

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತ ಪ್ರವಾಸ (8 ದಿನಗಳು): ಏಪ್ರಿಲ್ : 3, 7, 13, 19, 21, 25, 28 ಮೇ : 3, 5, 8, 12, 15, 19, 25 ಜೂನ್ : 2, 10, 18, 26 ಜುಲೈ : 10, 21 ಆಗಸ್ಟ್ : 5, 15, 25 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 8, 16, 24 ಅಕ್ಟೋಬರ್: 4, 8, 13, 16, 21, 25, 30 ನವಂಬರ್: 3,11, 19, 27

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತ ಪ್ರವಾಸ (10 ದಿನಗಳು): ಏಪ್ರಿಲ್ : 4, 7, 14, 17, 24, 28 ಮೇ : 1, 6, 12, 16, 22, 26 ಜೂನ್ : 2, 10, 18, 26 ಜುಲೈ : 10, 21, ಆಗಸ್ಟ್ : 5, 15, 25 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 8, 18 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 3, 7, 14, 17, 24, 27 ನವಂಬರ್ : 1. 11. 21 ಡಿಸಂಬರ್ : 6, 12, 16

ಮೈಸೂರು-ಊಟಿ-ಕೊಡೈಕೆನಲ್ ಪ್ರವಾಸ (6 ದಿನಗಳು): ಏಪ್ರಿಲ್ : 8, 15, 22, 29 ಮೇ : 7, 13, 20, 27 ಜೂನ್ : 2, 10, 18, 26 ಜುಲೈ : 10, 21 ಆಗಸ್ಟ್ : 5, 15, 25 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 8, 15, 22, 29. ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 7, 13, 20, 27 ನವಂಬರ್ : 3. 10. 17. 24 ಡಿಸಂಬರ್: 18, 15, 22

ಮದುರೈ ರಾಮೇಶ್ವರಂ ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿ ಪ್ರವಾಸ (6 ದಿನಗಳು): ಏಪ್ರಿಲ್ : 7, 13, 21, 28 ಮೇ : 5, 12, 19, 25 ಜೂನ್ : 2, 10, 18, 26 ಜುಲೈ : 10, 21 ಆಗಸ್ಟ್ : 5, 15, 25 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 8, 15, 22, 29 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 7, 13. 20, 27. 30 ನವಂಬರ್ : 3. 10, 17, 24

ಕೊಲ್ಹಾಪುರ-ಶಿರ್ಡಿ-ನಾಸಿಕ್ ಪ್ರವಾಸ (8 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29 ಮೇ : 3, 7, 12, 15, 20, 25, 29 ಜೂನ್ : 9, 17, 25 ಜುಲೈ : 7, 15, 23 ಆಗಸ್ಟ್ : 4, 12, 20, 28 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 1, 11, 22 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 4, 7, 13, 15, 22, 25, 30 ನವಂಬರ್: 3, 13, 24

ಹೈದರಾಬಾದ್-ತಿರುಪತಿ ಪ್ರವಾಸ (10 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 10, 21 ಮೇ 1, 12, 22 ಜೂನ್ : 2, 16 ಜುಲೈ : 7, 21 ಆಗಸ್ಟ್ : 4, 15 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 8, 19 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 2, 13, 23 ನವಂಬರ್: 10, 21 ಡಿಸಂಬರ್ : 8, 22

ತಿರುಪತಿ-ಮಂತ್ರಾಲಯ-ಚನ್ನೈ ಪ್ರವಾಸ (8 ದಿನಗಳು): ಏಪ್ರಿಲ್: 8, 16, 25 ಮೇ: 4, 13, 21, 29 ಜೂನ್: 2, 16 ಜುಲೈ: 7, 21 ಆಗಸ್ಟ್: 4, 15 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್: 8, 16, 24 ಅಕ್ಟೋಬರ್: 4 13, 22 ನವಂಬರ್: 1,10, 18, 26 ಡಿಸಂಬರ್ : 8, 16, 25

ತಿರುಪತಿ-ಶ್ರೀಶೈಲ ಪ್ರವಾಸ (7 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್: 7, 14, 21, 28 ಮೇ5, 12,19,26 ಜೂನ್ : 2,16 ಜುಲೈ : 7,21 ಆಗಸ್ಟ್ : 4,15 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್: 8,16, 24 ಅಕ್ಟೋಬರ್: 2. 9. 16.23. 30 ನವಂಬರ್: 7. 14. 21. 28 ಡಿಸಂಬರ್ : 8, 15, 22, 29

ತಿರುಪತಿ-ರಾಮೇಶ್ವರಂ ಪ್ರವಾಸ (11 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 13, 25 ಮೇ 6, 17, 28 ಜೂನ್ : 2, 16 ಜುಲೈ : 7, 21 ಆಗಸ್ಟ್ : 4, 15 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 8, 19 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 2, 13. 24 ನವಂಬರ್: 10, 21 ಡಿಸಂಬರ್ : 8, 22

ಮೈಸೂರು-ತೇಕಡಿ ಪ್ರವಾಸ (8 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್: 8,17, 25 ಮೇ5, 15, 25 ಜೂನ್ : 2,10,18,26 ಜುಲೈ : 10. 25 ಆಗಸ್ಟ್. 5,15, 25 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್: 8,16,24 ಅಕ್ಟೋಬರ್: 7, 15, 24 ನವಂಬರ್: 1, 11, 21 ಡಿಸಂಬರ್ : 15, 23

ಗೋವಾ-ಮುಂಬಾಯಿ ಪ್ರವಾಸ (8 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 7, 12, 15, 19, 23, 28 ಮೇ 1, 6, 9 14, 17, 22, 25, 30 ಜೂನ್ : 9, 17, 25 ಜುಲೈ : 7, 15, 23 ಆಗಸ್ಟ್: 4, 15, 25 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 1, 11, 22 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 4, 7, 10,13, 16, 20 24, 27 30

ಗೋವಾ ಪ್ರವಾಸ (4 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 7, 14, 21, 28 ಮೇ 5, 12, 19, 26 ಜೂನ್ : 2, 9, 16, 23 ಜುಲೈ : 7, 15, 25 ಆಗಸ್ಟ್ : 4, 15, 25 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 1, 11. 22 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 7, 13, 20. 27 ನವಂಬರ್: 3. 13. 24 ಡಿಸಂಬರ್ : 1, 8, 15, 22

ಮಡಿಕೇರಿ, ಮೈಸೂರು, ಊಟಿ ಪ್ರವಾಸ (6 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 2, 9, 16, 23, 30 ಮೇ : 1, 8, 15, 22, 29 ಜೂನ್ : 4, 11, 18, 25 ಜುಲೈ : 9, 23 ಆಗಸ್ಟ್ : 6, 20 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 3, 17 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 1, 8, 15, 22, 29 ನವಂಬರ್: 5, 12, 19. 26

ಚನ್ನೈ ವಿಶೇಷ ಪ್ರವಾಸ : 7ದಿನಗಳು ಏಪ್ರಿಲ್ : 7, 14, 21, 28 ಮೇ 5, 12, 19, 26 ಜೂನ್ : 2, 9, 16, 23 ಜುಲೈ : 7 ಆಗಸ್ಟ್ : 11, 25 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 8, 22, 29 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 6, 13, 20, 27 ನವಂಬರ್: 3, 17, 24 ಡಿಸಂಬರ್ : 1, 8, 15, 22, 29

ಮರಾಠವಾಡ ಪ್ರವಾಸ (8 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 14, 22 ಮೇ : 1, 9, 17, 25 ಜೂನ್: 2,10, 18 ಜುಲೈ : 7, 21 ಆಗಸ್ಟ್ : 4, 18, 26 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 8, 16, 23 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 2, 10, 18, 26 ನವಂಬರ್: 3, 11, 19, 27 ಡಿಸಂಬರ್ : 8,16, 17, 25

ಹೈದ್ರಾಬಾದ್ ವಿಶೇಷ ಪ್ರವಾಸ (7 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 7, 14, 21, 28 ಮೇ : 5, 12, 19, 26 ಜೂನ್ : 2, 9, 16, 23 ಜುಲೈ : 7 ಆಗಸ್ಟ್ : 11, 25 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 8, 22, 29 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 6, 13, 20, 27 ನವಂಬರ್: 3, 17, 24 ಡಿಸಂಬರ್ : 1, 8, 15,22,29

ಕೇರಳ ಪ್ರವಾಸ (8 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 8, 17, 25 ಮೇ : 5, 15, 25 ಜೂನ್ : 2, 10, 18, 26 ಜುಲೈ : 10, 21 ಆಗಸ್ಟ್ : 5, 15, 25 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 8,16, 24 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 7, 15, 24 ನವಂಬರ್: 1,11, 21 ಡಿಸಂಬರ್ : 15, 23

ಕೊಡಗು ಪ್ರವಾಸ (4 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 7, 14, 21, 28 ಮೇ : 5, 12, 19, 26 ಜೂನ್ : 2, 9, 16, 23 ಜುಲೈ : 7, 14, 21, 28 ಆಗಸ್ಟ್ : 4,11, 18, 25 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 1, 8, 15, 22, 29 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 13, 20, 27 ನವಂಬರ್: 3, 10, 17, 24 ಡಿಸಂಬರ್ : 1, 8, 15, 22, 29

ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಹೊರಡುವ ಪ್ರವಾಸಗಳು

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತ ಪ್ರವಾಸ (10 ದಿನಗಳು): ಏಪ್ರಿಲ್: 5, 15, 25 ಮೇ 5,15, 25 ಜೂನ್: 6, 16, 26 ಜುಲೈ: 7,17, 28 ಆಗಸ್ಟ್: 5,15, 25 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್: 1, 11, 22 ಅಕ್ಟೋಬರ್: 2,13, 23 ನವಂಬರ್: 3,13,24 ಡಿಸಂಬರ್: 4,15, 25

ಊಟಿ-ಕೊಡೈಕೆನಾಲ್-ರಾಮೇಶ್ವರಂ, ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿ ಪ್ರವಾಸ (8 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 7, 16, 24 ಮೇ 2, 10, 19 ಜೂನ್ : 6, 16, 26 ಜುಲೈ : 7, 17, 28 ಆಗಸ್ಟ್ : 5, 15, 25 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 1,15 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 2, 13, 23 ನವಂಬರ್: 4,12,20,29 ಡಿಸಂಬರ್: 8, 22

ಹಿಲ್ಸ್ ಸ್ಟೇಷನ್ ಸ್ಪೆಷಲ್ ಪ್ರವಾಸ (7 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 7, 14, 22, 29 ಮೇ : 6, 13, 20 27 ಜೂನ್ : 9, 23 ಜುಲೈ : 14, 28 ಆಗಸ್ಟ್ : 11, 25 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 1, 15 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 3, 13, 20, 27 ನವಂಬರ್: 10, 24 ಡಿಸಂಬರ್ : 8, 15, 22

ಕೇರಳ ಪ್ರವಾಸ (7 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 7,-15, 23 ಮೇ 1, 9, 17, 25 ಜೂನ್ : 9, 23 ಜುಲೈ : 14, 28 ಆಗಸ್ಟ್ : 11, 25 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 1, 15 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 2, 13, 23 ನವಂಬರ್: 10, 24 ಡಿಸಂಬರ್ : 8, 22

ಊಟಿ-ಕೊಡೈಕನಾಲ್ ಪ್ರವಾಸ (6 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 7, 13, 19, 25 ಮೇ 1, 8, 15, 22 ಜೂನ್ : 2, 9, 16, 23 ಜುಲೈ : 2, 14, 21, 28 ಆಗಸ್ಟ್ : 4, 11, 18, 25 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 1, 8,15, 22 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 2, 9, 16, 23 ನವಂಬರ್: 1, 7, 13, 20

ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿ-ಮಧುರೆ-ರಾಮೇಶ್ವರ (6 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 7, 14, 21, 28 ಮೇ : 5, 12, 20, 26 ಜೂನ್ : 2, 9, 16, 23 ಜುಲೈ : 7, 15, 21, 28 ಆಗಸ್ಟ್ : 4, 11, 18, 25 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 1, 8, 15, 22 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 2, 8, 14, 20 28 ನವಂಬರ್: 3, 13, 24

ಕೋಲ್ಹಾಪುರ-ಶಿರ್ಡಿ-ನಾಸಿಕ್ ಪ್ರವಾಸ (8 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 7, 15, 23 ಮೇ 1, 10, 19, 27, ಜೂನ್ : 9,-19, 30 ಜುಲೈ : 8, 16, 24 ಆಗಸ್ಟ್ : 4, 12, 20, 28 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್: 8, 16, 24 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 2, 11, 20, 28 ನವಂಬರ್: 5, 15, 24 ಡಿಸಂಬರ್ : 2, 10,18

ಗೋವಾ ಪ್ರವಾಸ (5 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 3, 10, 17, 24 ಮೇ 1, 8, 15, 22, 29 ಜೂನ್ : 5, 19 ಜುಲೈ : 10, 24 ಆಗಸ್ಟ್ : 15, 21, 28 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 4, 11, 18, 25 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 2, 9, 16, 23, 30 ನವಂಬರ್: 10, 24 ಡಿಸಂಬರ್ : 4, 11, 18, 25

ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಪ್ರವಾಸ (4 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್: 4,11,18, 25, ಮೇ : 2,9,16, 23, 30 ಜೂನ್ : 6, 13, 20, 27 ಜುಲೈ : 4, 11, 18, 25 ಆಗಸ್ಟ್ : 1, 8, 15 22,29 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 5, 12, 19, 26 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 3, 10, 17, 24, 31 ನವಂಬರ್: 7, 14, 21

ಕೊಡಗು ಸ್ಪೆಷಲ್ ಪ್ರವಾಸ (4 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 4,11,18, 25, ಮೇ : 2, 9, 16, 23, 30 ಜೂನ್ : 6, 13, 20, 27 ಜುಲೈ : 4, 11, 18, 25 ಆಗಸ್ಟ್ : 1, 8, 15 22,29 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್: 5, 12, 19, 26 ಅಕ್ಟೋಬರ್: 3,10,17, 24, 31 ನವಂಬರ್: 7, 14, 21

ಕೊಂಕಣ್ ವಿಶೇಷ ಪ್ರವಾಸ (7 ದಿನಗಳು): ಏಪ್ರಿಲ್: 7,14, 21, 28 ಮೇ: 5,12,19, 25 ಜೂನ್: 9, 23 ಜುಲೈ: 14, 28 ಆಗಸ್ಟ್: 11, 25 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್: 1,15, ಅಕ್ಟೋಬರ್: 6, 13, 20, 27 ನವಂಬರ್: 10, 24 ಡಿಸಂಬರ್ : 8, 15, 22

ಪೆನಗೊಂಡ, ಭದ್ರಾಚಲಂ, ವಿಜಯವಾಡ, ಪ್ರವಾಸ (7 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್: 14, 21 ಮೇ: 1,17 ಜೂನ್: 2 ಜುಲೈ: 7, 24 ಆಗಸ್ಟ್: 15 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್: 8, 22 ಅಕ್ಟೋಬರ್: 13 ನವಂಬರ್: 10, 21 ಡಿಸಂಬರ್: 1,8,15, 22, 29

ನವಗ್ರಹ ದರ್ಶನ (9 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 7, 17, 28 ಮೇ : 8, 25 ಜೂನ್ : 9, 19 ಜುಲೈ : 14 ಆಗಸ್ಟ್ : 4, 25 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 15, ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 2, 20 ನವಂಬರ್: 1, 17

ಮರಾಠವಾಡ ದರ್ಶನ (8 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 7, 21, 29 ಮೇ : 7, 15. 25 ಜೂನ್ : 2, 10, 18 ಜುಲೈ : 8, 16 24 ಆಗಸ್ಟ್ : 4, 12, 20, 28 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ : 8, 16, 24 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 2.11. 20. 28 ನವಂಬರ್: 5. 15 24 ಡಿಸಂಬರ್ : 2.10. 18. 26

ಚನ್ನೈ ವಿಶೇಷ ಪ್ರವಾಸ (4 ದಿನಗಳು) : ಏಪ್ರಿಲ್ : 4. 11. 18. 25 ಮೇ :2.9.16.23.30 ಜೂನ್ : 6. 13 ಜುಲೈ : 4 18. 25 ಆಗಸ್ಟ್ : 8. 15. 22.29 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ 5.12.19.26 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 3. 10. 17. 24. 31 ನವಂಬರ್: 7 14 21.28 ಡಿಸಂಬರ್:4.11.18.25

ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮದಲ್ಲಿ 22 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಸಂಸ್ಥೆ

ಅರೆತಲೆನೋವನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಮಂದಿಯನ್ನು ಕಾಡುವ ಅರೆತಲೆನೋವು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ಪೂರ್ತಿ ತಲೆನೋವು. ಏಕೆಂದರೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಜಗತ್ತಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಇಷ್ಟು ಬೆಳೆದಿದ್ದರೂ ಅರೆತಲೆನೋವು ಅಥವಾ ಮೈಗ್ರೇನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿಲ್ಲ.

280 ಕೋಟಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಅಮೆರಿಕದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಂದಿ ಅರೆತಲೆನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರೆಂದೂ ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮಂತಹ ಬಡಪಾಯಿ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಪಾಡೇನು? ಹಾಗಂತ ಅದೇನು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಸಂಗತಿಯಲ್ಲ. ಅಷ್ಟು ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಕ್ಕದು ನಾಚಿಗೇಡಿನ ಸಂಗತಿಯದು.

ಹಾಗಂತ ಅರೆತಲೆನೋವಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅರೆತಲೆನೋವಿನ ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಂದು ಹಲವು ವಿಧದ ಔಷಧಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಆದರೆ ತಲೆನೋವಿಗೆ ರಾಮಬಾಣವಾಗುವಂತಹ ಒಂದು ಔಷಧಿಯ ಕೊರತೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಲೋಕವನ್ನು ಕಾಡಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಇದೀಗ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗೊಂದು ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ!

ಮಾಮೂಲಿ ಔಷಧಿಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅರೆತಲೆನೋವಿನ ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ಹಲವು ಬಿಟಾ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಚಾನೆಲ್ ಬ್ಲಾಕರ್‌ಗಳು ಮೆದುಳಿನ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಖಿನ್ನತೆಯ ವಿರೋಧಿಯೆನ್ನಿಸುವ ಆ್ಯಂಟಿ ಡಿಪ್ರೆಸೆಂಟ್‌ಗಳು ಕೂಡಾ ಮೆದುಳಿನ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮೆದುಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಾದ ಸೆರೊಟಿನ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಆ್ಯಂಟಿ ಇನ್‌ಫ್ಲೇಮೇಟರಿ ಔಷಧಿಗಳು ಹಾಗೂ ಆ್ಯಂಟಿ ಸೀಝರ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರಿದು ಸರಿಯಾದ ಪರಿಹಾರ ಎಂದು ಎದೆತಟ್ಟಿ ಹೇಳುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಇದೀಗ ಅಂತಹ ಔಷಧಿಯಾದ ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ವೈದ್ಯರ ಕಣ್ಮಣಿಯಾಗಲಿದೆ ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಹುಟ್ಟಿಸಿದೆ. ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್‌ನ ಅಮೆರಿಕನ್ ಹೆಡೇಕ್ ಸೊಸೈಟಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಸುದ್ದಿ ತಿಳಿದಾಗ ಸಂಭ್ರಮ. ಅದು ಅರೆತಲೆನೋವಿನ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಿದೆ ಎಂಬ ಸುದ್ದಿಯದು. ಇದೊಂದು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಿಹಿ ಸುದ್ದಿ. 'ಬೊಟೊಕ್ಸ್' ಎಂಬ ಅರೆತಲೆನೋವಿನ ರಾಮಬಾಣದ ಅನ್ವೇಷಣೆಯ ಕಥೆಯೇ ಆಕಸ್ಮಿಕ. ಅದು ಆದದ್ದು ಹೀಗೆ.

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು ನಿರಿಗೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಬೊಟೊಲಿಸ್ಮ್ ಟಾಕ್ಸಿನ್ ಅನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿ ಬಳಸಿದ್ದರು. ಎರಡನೆಯ ಹಂತದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಂದ ರೋಗಿಗಳು ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ॥ ವಿಲಿಯಂ ಬಿಂಡರ್‌ಗೆ ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

''ನನ್ನ ನೆರಿಗೆ ಮಾಯವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ, ತಲೆನೋವು ಕೂಡಾ ಕಾಣೆಯಾಗಿದೆ'' ಎಂಬ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಈ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ವೈದ್ಯ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರವೇ ಪ್ರಚಲಿತವಾದವು. ವೈದ್ಯರುಗಳು ಅರೆತಲೆನೋವಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಧೈರ್ಯ ತೋರ ತೊಡಗಿದರು.

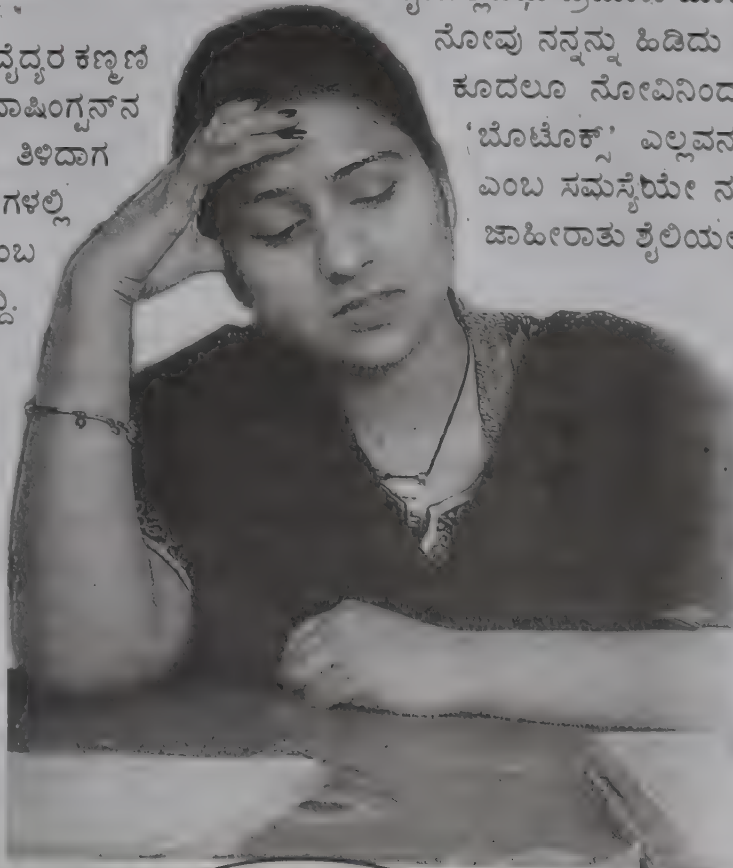
ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಂಡವೊಂದು ಉತ್ತರ ಕೆರೊಲಿನಾದ ವೇಕ್‌ಫಾರೆಸ್ಟ್ ವಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಬೊಟೊಕ್ಸ್‌ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು.

ಮಾಮೂಲಿಯಾದ ಅರೆತಲೆಬೇನೆ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸದ ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಕೂಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ 134 ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 84 ಮಂದಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಹೊಂದಿದ್ದರು. ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಶೇ. 92ರಷ್ಟಾಯಿತು ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ದವಡೆಗಳ ಬಳಿಯಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಅದು ಅರೆತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಸಂಶೋಧನಾ ತಂಡದ ನೇತೃತ್ವ ವಹಿಸಿದ್ದ ಡಾ॥ ಟಾಲ್ಡ್ ಟ್ರೊಸ್ಟ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗದು ನೇರವಾಗಿ ಮೆದುಳಿನ ನೋವು-ಸಂಜ್ಞೆಯ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯೊಂದಿಗೆ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾಡ್.

ಆದರೆ ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಇನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಅಮೆರಿಕದ ಎಫ್‌ಡಿಸಿ ನೆರಿಗೆ ನಿವಾರಣಾ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬೊಟೊಕ್ಸ್‌ಗೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದೆ. ಆದರೆ ಅರೆತಲೆನೋವಿನ ಉಪಶಮನಕ್ಕೆ ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೆಂಬ ಅನುಮತಿಯನ್ನಿನ್ನೂ ನೀಡಿಲ್ಲ.

ಹೆಟ್ ಶೆರ್ಲಿ ಕೆನಡಿ ಎಂಬ 52ರ ಹರೆಯದ ಮಹಿಳೆ ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿಡಿದು ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕಳೆದ 30 ವರ್ಷದಿಂದ ಅರೆತಲೆನೋವು ನನ್ನನ್ನು ಹಿಡಿದು ಈ ಪರಿ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದರೆ ನನ್ನ ಪ್ರಾ... ಕೂದಲೂ ನೋವಿನಿಂದ ಹಾರಿಹೋಗುತ್ತೆ ಎನ್ನುವಷ್ಟು. ಆದರೆ 'ಬೊಟೊಕ್ಸ್' ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬದಲಿಸಿತು. ಈಗ ಅರೆತಲೆನೋವು ಎಂಬ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ಅಪ್ಪಟ ಜಾಹೀರಾತು ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ನುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.



ನೆರಿಗೆ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಬಂದ ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಅರೆತಲೆನೋವಿಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಲೆ, ಕಣತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ದವಡೆ ಹಾಗು ಹೆಗಲಿನ ಸಮೇತ ಹಲವು ಭಾಗಗಳಿ 30ರಿಂದ 40 ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಚುಚ್ಚಲಾಗು ತ್ತದೆ. ಇದರ ವೆಚ್ಚ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ 1,00 ಡಾಲರ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವ ಹೆಚ್ಚು. ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಶುಶ್ರೂ ಯಿದು, ದುಬಾರಿ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲವೆ ರಾಮಬಾಣವೇನು ಅಷ್ಟು ಅಗ್ಗವೇ?

ಆದರ್ಶದ ಮುಖವಾಡ ಕಳಚಿ ಬಿದ್ದಾಗ...



ಅಂದು ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಮುಗಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಬರುವಾಗಲೇ ರಾತ್ರಿ ೧೦ ಗಂಟೆ. ಫೋನ್ ರಿಂಗಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ರಿಸೀವರನ್ನೆತ್ತಿದ ನನ್ನ ಮಗ ''ಅಮ್ಮ, ಅಶೋಕ್ ಅಂಕಲ್ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ'' ಎಂದ.

ಇಷ್ಟೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾಕೆ ಮಾಡಿರಬಹುದು ಅಂತ ಅನ್ನಿಸಿದರೂ ಮದುವೆ ಹತ್ತಿರ ಬಂತಲ್ಲ ಅದಕ್ಕೇ ಇರಬಹುದೆಂದು ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ,

''ಹಲೋ'' ಎಂದೆ.

''ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ವಿಕ್ರಮ್ ನಮ್ಮನೆಗೆ ಬಂದು ತುಂಬಾ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಹಾಗೆ ಮಾತಾಡ್ತಿದಾನೆ. ಭೂಪತಿಯವರು ಇದ್ರೆ ಬರಲು ಹೇಳಿ''

''ವಿಕ್ರಮ್ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಯಾವಾಗ ಬಂದ? ಲಗ್ನಪತ್ರಿಕೆ ಹಂಚಲು ಹೋಗ್ತೀನಿ ಅಂದಿದ್ನಲ್ಲ''.

''೭ ಗಂಟೆಗೇ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದವನು ಆಗಿನಿಂದ ಒಂದೇ ಸಮನೇ ಕೂಗಾಡ್ತಿದಾನೆ, ತಾನು ಕೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಕೊಡದಿದ್ರೆ ಮದುವೆ ಆಗಲ್ಲ ಅಂತಿದಾನೆ. ನಮ್ಮಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ ಅಂತೂ ಕಂಗಾಲಾಗಿದ್ದಾರೆ, ರಾಗಿಣಿಯೂ ಹೆದರಿದ್ದಾಳೆ'' ಹೇಳ್ತಾ ಹೇಳ್ತಾ ಅವರ ಧ್ವನಿ ರೋಧನದಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು. ಒಬ್ಬ ಧೈರ್ಯವಂತ ಗಂಡಸು ಅಳುತ್ತಾನೆಂದರೆ ವಿಕ್ರಮ್ ಅದೆಂಥ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಿರಬಹುದು? ಎಂದು ಮನದಲ್ಲೇ ಯೋಚಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆ.

''ಛೇ! ಛೇ! ಅಳಬೇಡಿ, ಈಗ ಅವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲ, ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಕಳಿಸ್ತೀನಿ'' ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ.

ನನಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಆತಂಕ ಮೂಡಿತು. ಮದುವೆಗೆ ಇನ್ನು ಕೇವಲ ೫ ದಿನಗಳು ಉಳಿದಿವೆ ವಿಕ್ರಮ್ ಹೀಗೇಕೆ ಮಾಡ್ತಿದ್ದಾನೆ? ಎನಿಸಿತು.

ವಿಕ್ರಮ್ ನನ್ನ ಮೈದುನನ ಗೆಳೆಯ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿಯೇ ತಂದೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡವನು. ತಾಯಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿ. ಅವರಿವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಡು ಹಾಸ್ಟೇಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದವನು. ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಮುಗಿಸಿ ಖಾಸಗಿ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಉತ್ತಮ ಸಂಬಳವನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ. ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದು ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಆತನಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಮದುವೆ ಮತ್ತು ಸಂಗಾತಿಯ ಆಲೋಚನೆ ಮೂಡಿತ್ತು. ಆತ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಆತ್ಮೀಯನಾದವನು. ಎಷ್ಟೇ ಅಪರಿಚಿತರಿರಲಿ, ತನ್ನ ಮಾತಿನಿಂದ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಮೋಡಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಸದಾ ಹರಟುತ್ತಾ ಪಾದರಸದಂತೆ ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ 'ಒಳ್ಳೆಯ ಹುಡುಗ' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಪಡೆದಿದ್ದ.

ಒಂದು ದಿನ ಅವನು ''ಅತ್ತಿಗೆ, ನನಗೊಂದು ಹುಡುಗಿ ನೋಡಿ, ನೀವು ಯಾವ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಒಪ್ತೀರೋ ಅವಳಿಗೇ ತಾಳಿ ಕಟ್ತೀನಿ, ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಒಂದು ಪೈಸೆ ಬೇಡ, ಹುಡುಗಿ ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದು ಓದಿರಬೇಕಷ್ಟೆ'' ಎಂದ. ಅವನ ಆದರ್ಶ ಗುಣ ನೋಡಿ ನನಗೂ ಸಂತಸವಾಯಿತು. ಅವನು ಮನಸು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ವರದಕ್ಷಿಣೆ ತರುವ ಹುಡುಗಿಯನ್ನೇ 'ನೋಡಿ' ಎನ್ನಬಹುದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಹಣಕ್ಕೆ ಆಸೆ ಪಡುವವನಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಮನದಟ್ಟಾದಾಗ ಹುಡುಗಿ ನೋಡಲು ಮುಂದಾದೆ.

ರಾಗಿಣಿ ಬಿ.ಎಸ್ಸಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳ ತಾಯಿ ನನಗೆ ಆತ್ಮೀಯರು. ಒಂದು ಸಲ ಅವರು ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಬಂದಾಗ ವಿಕ್ರಮ್‌ನ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಎತ್ತಿದೆ. ಅವನ ಗುಣಗಾನ ಕೇಳಿ ಅವರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. ಅವನ ಫೋಟೋ ಇವರಿಗೆ, ಅವಳದು ಇವನಿಗೆ ನೀಡಿದೆ. ಫೋಟೋ ನೋಡಿ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮರುಮಾತನಾಡದೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ. ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿಯೇ 'ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥ' ಆಯಿತು.

ಆ ದಿನ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಯುವಾಗ ಅವನೂ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದ. ಬಂಗಾರ, ಬಟ್ಟೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ಬೇಡಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅವರು ಮಗಳಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕಾದುದನ್ನು ಹಾಕುತ್ತೇವೆಂದರು. ಅವನಿಗೂ ವಾಚ್, ಸೂಟ್ ಎಲ್ಲ ತರ್ತೀವಿ ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ರು. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ತಲೆಯಾಡಿಸಿದ. ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥ ಇಷ್ಟು ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯಿತಲ್ಲ ಎಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ವಿಕ್ರಮ ರಾಗಿಣಿಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಹೊರಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದ. ತಾನೇ ಖುದ್ದಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ಮದುವೆಯ ಸೀರೆ ಕೂಡ ಖರೀದಿಸಿದ, ಸೂಟ್ ಹೊಲೆಯಲು ಹಾಕಿದ. ಕಲ್ಯಾಣಮಂಟಪ ಬುಕ್ ಆಯ್ತು. ಲಗ್ನಪತ್ರಿಕೆಯೂ ಪ್ರಿಂಟ್ ಆಯಿತು. ಒಂದು ವಾರದಿಂದ ಗೆಳೆಯರಿಗೆಲ್ಲ ಪತ್ರಿಕೆ ಹಂಚಲು ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಈ ದಿನವೂ ಅದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿದ್ದ.

ಕಳೆದೆರಡು ದಿನದಿಂದ ಅವನು ಡಲ್ ಆಗಿದ್ದ. ತಿರುಗಾಟದಿಂದ ಆಯಾಸ ಆಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ನಾವೆಲ್ಲ ಭಾವಿಸಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಆಗ ಅವನು ಮನದಲ್ಲಿಯೇ ಅದೇನನ್ನೋ ಮಂಥನ ನಡೆಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಸುಳಿವು ನೀಡದೇ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ರಾದ್ಧಾಂತ ಮಾಡಿರಬೇಕಾದರೆ ಯಾರೋ ಅವನಿಗೆ 'ಬ್ರೈನ್ ವಾಷ್' ಮಾಡಿರಬೇಕು ಎಂದು ನಾನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಇವರ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿಬಂತು ''ಇದೇನು ಹೀಗೆ ಕುಳಿತಿದ್ದೀಯಾ?''

''ಬೇಗ ಬನ್ನಿ, ರಾಗಿಣಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು'' ಎಂದೆ.

''ಈ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಯಾಕೆ? ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹೋಗೋಣ'' ಎಂದರು. ಅವರಿಗೆ ರಾಗಿಣಿಯ ಅಣ್ಣ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದೆ. 'ಸರಿ ಹೊರಡೋಣ' ಎಂದರು.

ರಾಗಿಣಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಮಶಾನ ಮೌನ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಒಂದೊಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಮದುವೆಯೆಂದು ಆಗಲೇ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರೂ ಬಂದಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರ ಮುಖದಲ್ಲೂ ಪ್ರೇತಕಳೆ. ರಾಗಿಣಿಯಂತೂ ಅತ್ತೂ, ಅತ್ತೂ ಸೊರಗಿದ್ದಳು. ಮೊದಲ ನೋಟಕ್ಕೇ ಇವನೇನೋ ತುಂಬ ಅನಾಹುತ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ ಅನಿಸಿತು. ಅವರು ಹೇಳಿದ ಪ್ರಕಾರ ಇವನು ಸಂಜೆ ಏಳು ಗಂಟೆಗೆ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಬಾಗಿಲ ಚಿಲಕ ಹಾಕಿ, ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೂ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿದನಂತೆ. ಅವನ ಒಂದೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ರಾಗಿಣಿಯ ತಂದೆ ನಡುಗಿ ಹೋಗಿದ್ದರು.

''ಬಿಟ್ಟಿ ಅಳಿಯ ಸಿಕ್ಕಿದ ಅಂತ ಖುಷಿಯಾಗಿದೀರಿ ಅಲ್ವಾ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ನನ್ನಷ್ಟು ಸಂಬಳ ಇದೆಯಾ? ನೀವಂದ್ಕೊಂಡ ಹಾಗೆ ನಾನು ಸುಮ್ಮನೆ ತಾಳಿಕಟ್ಟಲ್ಲ, ಮನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳೂ ಅಂದ್ರೆ ಗ್ಯಾಸ್ ಸ್ಟೌವ್ ನಿಂದ ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ವರೆಗೂ ಕೊಡಬೇಕು. ಲಿಬರ್ಟಿ ಶೂ ತರಬೇಕು. ನಾನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ನಾನು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದ್ರೆ ಲಕ್ಷ - ಲಕ್ಷ ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಕೊಟ್ಟು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವವರಿದ್ದರು. ಅದೇನೂಂತು ಮಗಳನ್ನ ಬೆಳೆಸಿದ್ದೀರಿ? ಅವಳಿಗೊಂದು ಒಳ್ಳೇ ಡ್ರೆಸ್ ಸಹ ತಂದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಕೊಡಿಸಿದ ೫೦೦ ರೂ. ಡ್ರೆಸ್ಸನ್ನೇ ಆಕೆ ಅದೆಷ್ಟು ಖುಷಿಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡಿದಳು ಗೊತ್ತಾ? ನಾನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ವಿಷಯ ಅತ್ತಿಗೆಗೆ ಗೊತ್ತಾಗ ಕೂಡದು. ನೀವೇನಾದ್ರೂ ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ತರಲಿಲ್ಲ ಅಂದ್ರೆ ಮದುವೆ ಯಾದ ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಏನಾಗ್ತಾಳೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ'' ಹೀಗೆಲ್ಲ ಮಾತಾಡಿ ಅವರನ್ನು ಹೆದರಿಸಿದ್ದ.

ಅವನ ಮಾತು ಕೇಳಿ ಅವರು ಕಂಗಾಲಾಗಿದ್ದರು. ಅವರನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸುಸ್ತಾಯಿತು. ಇದೊಂದು ರೀತಿಯದಾದರೆ ರಾಗಿಣಿಯ ಅನುಭವವೇ ಬೇರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಸಂಕೋಚ ಸ್ವಭಾವ ಇರುವುದು ಸಹಜ. ಇವಳು ಆತನೊಂದಿಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗ ಮೌನ ವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆಯದೇ ಅರ್ಥ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ.

ಅವನು ಕೇಳಿದ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗಿತ್ತು. ''ನೀನು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಪ್ರೀತಿಸಿದೀಯಾ? ಹಾಗೇನಾದ್ರೂ ಅಫೇರ್ ಇದ್ರೆ ಹೇಳು, ನಾನೇನು ಬೇಸರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲ್ಲ. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಲ್ವೆ?'' ಅಂದಾಗ ಅವಳು ಪೆಚ್ಚುಪೆಚ್ಚಾಗಿ ನಕ್ಕಿದ್ದಾಳೆ. ನಂತರ ಅವನು ''ಒಂದ್ಸಲ ಲಾಡ್ಜ್‌ಗೆ ಬರ್ತೀಯಾ; ಇಬ್ರೂ ಒಂದಿನ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಕಳೆಯೋಣ, ನಿನ್ನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ'' ಎಂದಾಗ ಇವಳಿಗೆ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಅರ್ಥವಾಗದೇ ಪಿಳಿ ಪಿಳಿ ಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ತಿಳಿದ ನಂತರ ತತ್ತರಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮಾತೂ ಕೂಡ ಆಡದೇ ಆಟೋ ಹತ್ತಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾಳೆ.

ಅವಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಹುಡುಗಿಯಿದ್ದರೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಪ್ರೇಮ - ಕಾಮಗಳ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಕಲ್ಪನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತ ಮದುವೆ ಹಾಗೂ ಸಂಗಾತಿಯ ಬಗೆಗೆ ಏನೇನೋ ಮಧುರ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದ ವಳಿಗೆ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಆಕಾಶದಿಂದ ನೆಲಕ್ಕೆ ಎಸೆದಂತಾಗಿತ್ತು. ಅವಳು ''ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಅವನು ಹೇಳಿದ್ದು ಕೇಳಿದ್ರೆ ಅಸಹ್ಯ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನು ಹೆಣ್ಣು ಅಂದ್ರೆ ಏನಂದು ಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ? ನಂಗ್ಯಾಕೋ ಮದುವೇನೇ ಬೇಡ ಅನ್ನಿಸ್ತಿದೆ'' ಎಂದು ನನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ರೋಧಿಸತೊಡಗಿದಳು. ಅವಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸಾಕುಬೇಕಾಯಿತು. ''ಇಬ್ಬರೂ ವಿಕ್ರಮ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡ್ತೇವಿ, ಅವನು ಹೀಗೆಲ್ಲ ಮಾಡ್ತಾನೆ ಅಂತ ಭಾವಿಸಿರಲಿಲ್ಲ''ಎಂದು ಅವರ ಮನೆಯವರಿಗೆಲ್ಲ ಹೇಳಿಬಂದೆವು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅತ್ತೆ, ಮೈದುನ ಎಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಬರವಿಗಾಗಿ ಆತಂಕ ದಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಾ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ವಿಕ್ರಮ್ ಮಾತ್ರ ಊಟ ಮಾಡಿ ನಿದ್ದೆಗೆ ಜಾರಿದ್ದ. ಅಷ್ಟೆಲ್ಲ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಿ ಬಂದ ಅವನಿಗೆ ಅದ್ಹೇಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬಂದಿರ ಬಹುದು? ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಅದೆಷ್ಟು ಪಾಷಾಣವಾಗಿರಬಹುದು? ನಾವೆಲ್ಲ ಊಟ ಮಾಡದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಮಲಗಿದೆವು.

ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಅವನ ಮುಖ ನೋಡಲೂ ಬೇಸರವೆನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೂ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣಿನ ಬದುಕಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಗೂ ಮರ್ಯಾದೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ. ''ಯಾಕೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದೆ?'' ಅಂತ ಕೇಳಿದರೆ ಅವನ ಉತ್ತರವೇನು ಗೊತ್ತೆ? ''ಅವರೇನು ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಕೊಡ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ, ಮನೆಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನಾದರೂ ಕೊಡದಿದ್ರೆ ಹೇಗೆ? ಕೊಡ್ತಾರೆಬಿಡಿ ಅತ್ತಿಗೆ, ಇಬ್ಬರು ಅಣ್ಣಂದಿರು ದುಡೀತಾರೆ ಅವರಿಗೇನು ಕಡಿಮೆ?''

ಅವನ ಮಾತು ಕೇಳಿ ಕೋಪಬಂದು ನನ್ನ ಮೈದುನ ''ಎಂತಹ ಮಾತಾಡ್ತಿದೀಯಾ? ನೀನು ಮುಂಚೆ ಹೇಳಿದ್ದೇನು? ಈಗ ಮಾತಾಡ್ತಿರೋದೇನು? ಮಾತಿಗೆ ತಪ್ಪ ಬಾರದು. ನೀನು ಅಲ್ಲಿ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಿ ಬಂದಿದೀಯಾ? ಈಗ ಏನೂ ಮಾತಾಡದೇ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಹುಡುಗಿ ತಂದೆ, ತಾಯಿಯ ಕಾಲು ಹಿಡಿದು ತಪ್ಪಾಯ್ತೆಂದು ಕೇಳ್ಕೊಂಡು ಮದುವೆ ಮಾಡ್ಕೋ, ಮುಂಚೆ ಮಾತಾಡಿದ್ದಷ್ಟನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕೇಳಿದ್ರೆ ಸರಿಯಿರಲ್ಲ'' ಅಂತ ದಬಾಯಿಸಿದ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ''ನಮ್ಮ ಅಣ್ಣ, ಅತ್ತಿಗೆ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿಸಿದೀಯಾ, ನಿನ್ನನ್ನು ಸುಮ್ನೆ ಬಿಡಲ್ಲ'' ಅಂತ ಹೊಡೆಯೋಕ್ಕೆ ಹೋದ. ನಂತರ ನಾವೇ ಬಿಡಿಸಿದೆವು.

ವಿಕ್ರಮನನ್ನು ಅವರ ಮನೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕೆನ್ನುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ರಾಗಿಣಿ, ಅವಳ ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಅಣ್ಣ, ಅಕ್ಕ ಎಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮನೆಗೇ ಬಂದರು. ಇವನು ಅವರ ಕಾಲು ಹಿಡಿದು ತಪ್ಪಾಯ್ತೆಂದು ಬಡಬಡಿಸಿದ. ಆದರೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಒಡೆದು ಚೂರಾಗಿ ಹೋದ ಕನ್ನಡಿಯಂತೆ ಆಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೇ ಅವರು ಮದುವೆ ಮುರಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಂದಿದ್ದರು. ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥದ ಉಂಗುರ, ಸೀರೆ ವಾಪಸ್ಸು ಕೊಟ್ಟು ''ನಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗದಿದ್ರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ, ಇವನೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಮದುವೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ಖಡಾಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಿದರು.



ಹೆಂಡತಿ ಮಾತ್ರ ದಪ್ಪ ಆಗಿ ಆಕೆ ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ತಲೆಯಾಡಿಸುತ್ತಾ ಗಂಡ ಬರೀ ಹೊದಪ್ಪ ಆಗಿರೋದು ಮಾತ್ರ ತಪ್ಪು ಕಣೋ ...!

ವಿಕ್ರಮ್ ಅವರ ಮುಂದೆ ಎಷ್ಟೇ ಗೋಗರೆದರೂ ಅವರು ಮೃದುವಾಗಲಿಲ್ಲ. ರಾಗಿಣಿಯಂತೂ ತಲೆಯೆತ್ತಿ ಅವನ ಮುಖ ನೋಡ ಲಿಲ್ಲ, ನಾವೂ ಎಷ್ಟೋ ಹೇಳಿದೆವು. ಆದರೆ ಅವರು ದೃಢಮನಸ್ಕರಾಗಿಯೇ ಬಂದಂತಿದ್ದರು. ಕೊನೆಗೆ ಮೂರು ದಿನದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಮುರಿಯಿತು. ನಮಗಂತೂ ಇದು ತುಂಬ ಅವಮಾನದ ಸಂಗತಿ. ಎಲ್ಲರೂ ವಿಕ್ರಮನನ್ನು ಬೈಯ್ದು ''ಇನ್ಮುಂದೆ ನಮಗೂ, ನಿನಗೂ ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅವನನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸಿದೆವು.

ಅವನದು ಒಂದು ತರಹ ಸ್ಯಾಡಿಸ್ಟ್ ನಡತೆ, ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ನೋವು ಕೊಟ್ಟು ಸಂತೋಷಪಡುವುದು. ಅನುಮಾನದ ಮನೋಭಾವ, ತನ್ನ ಬಗೆಗಿನ ಮೇಲರಿಮೆ ಎಲ್ಲವೂ ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹಾಳುಗೆಡವಿ ನಾಶಹೊಂದಲು ಕಾರಣವಾದವು.

ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಆದರ್ಶ ಮಾತಾಡುವುದು ಬೇರೆ, ಪಾಲಿಸುವುದೇ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲವೆ? ಹಣದ ಮೋಹ ಬಲು ಕೆಟ್ಟದ್ದು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಅಹಂ ಕೆಟ್ಟದ್ದು. ಎರಡೂ ಇರುವವನ ಬದುಕು ವಿಕ್ರಮನ ಬದುಕಿನಂತಾಗುವುದು. ಅವನು ಮನಸ್ಸಿ ನೊಳಗೇ ಹಣ, ಸಂಪತ್ತು ಪ್ರೀತಿಸುವವನಾಗಿದ್ದ. ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಆದರ್ಶದ ಬೊಗಳೆ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನ ಅಂತರಂಗ ಅರಿಯದ ನಾವು ಮೂರ್ಖರಾದುದು ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯ.

ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಆತ್ಮೀಯತೆ, ವಿಶ್ವಾಸವಿದ್ದರೂ ವಿವಾಹ ಸಂಬಂಧ ಏರ್ಪಡಿಸುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಆದರಲ್ಲೂ ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥವಾಗಿ ಮದುವೆ ನಿಂತುಹೋಯ್ತೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಸಮಾಜ ಬೆರಳು ಮಾಡುವುದು ಹೆಣ್ಣಿನ ಕಡೆಗೇ ಅಲ್ಲವೇ? ●

ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು

● ರುವೆಂಕ

ಹೊತ್ತು ಹೋಗದೆ ಬೇಸರ...

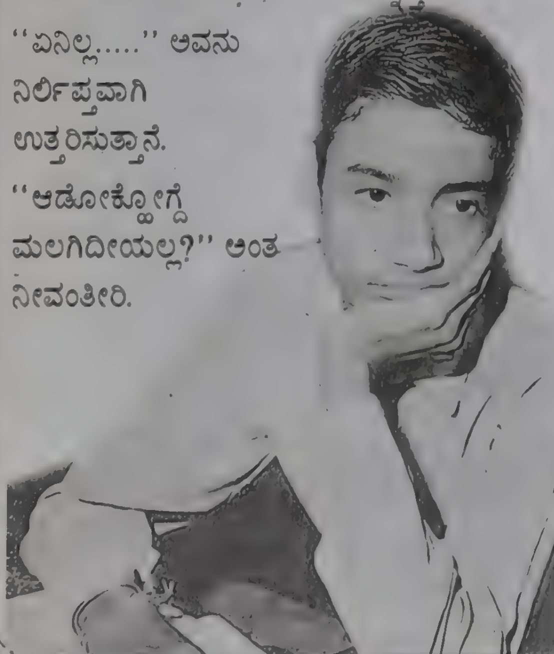
ಹದಿವಯದವರು ಬೇಸರಿಕೆಯ ಭಾವನೆಯಡಿ ಸಿಕ್ಕು ನರಳಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಕೂಡ ಒಂದು ಕಾರಣ! ಅನುಭವದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವರಿಂದ ಇಂಥ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಕೈಲಾಗದು. ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ, ಕೆಲ ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗಿನ 'ಬೇಸರಿಕೆ' ಕೂಡ ಅವರಿಗೆ ಅನಂತವೆಂದು ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯದು.

ಒಂದು ದಿನ ನೀವು ಆಫೀಸಿನಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷದ ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಅಂಗಾತ್ತಾಗಿ ಮಲಗಿ, ತಾರಸಿಯತ್ತ ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅವನ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗ್ಯಾವುದೋ ಶೂನ್ಯ ಭಾವನೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನೋಡಲವನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಅವನ ದೇಹ ನಿರುಮ್ಮಳ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರದು. ಯಾವುದೋ ಉದ್ವಿಗ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾನೆ.

''ಯಾಕೋ, ಹಂಗಿದೀಯ?'' ನೀವನ್ನುತ್ತೀರಿ.

''ಏನಿಲ್ಲ.....'' ಅವನು ನಿರ್ಲಿಪ್ತವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾನೆ.

''ಆಡೋಕ್ಹೋಗ್ದೆ ಮಲಗಿದೀಯಲ್ಲ?'' ಅಂತ ನೀವಂತೀರಿ.



ಅವನು ಮಾತಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

''ಮೈಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ವಾ''

''ಚೆನ್ನಾಗೇ ಇದೆ.''

''ಮತ್ತೆ?''

''ಬೇಸರ ಆಗ್ತಿದೆ!''

''ಅದೇನು, ನಿಮ್ಮ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗ್ಬಾರ್ದಿತ್ತಾ?''

''ಹೋಗಬೇಕು ಅಂತ ಅನ್ನಿಸ್ತಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಬೇಜಾರು'' ಅವನ ರೀತಿ-ನೀತಿ ನಿಮಗರ್ಥವಾಗದು. ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳಿಂದ ದಣಿದು ಬಂದು ದಕ್ಕೋ ಏನೋ, ನಿಮಗೆ ರೇಜಿಗೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

''ಆ ರೀತಿ ಮಂಚ ಹಿಡ್ಕೊಂಡೇ ಇದ್ದೆ ಬೇಜಾರಾಗ್ದೇ ಇನ್ನೇನಾಗುತ್ತೆ?'' ಹೊರ ಹೋಗಿ ನಾಲ್ಕು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತರೆ ಬೇಜಾರು ಗೀಜಾರು ಏನೂ ಇರೋದಿಲ್ಲ.'' ಎನ್ನುತ್ತೀರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮಗನಿಗೂ ರೇಜಿಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ''ನಾನೀಗ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ರೀತೀಲಿ ಅಡ್ಡಬಂದಿದೀನಿ ಅಂತ ಹಾಗಂತಿದೀರಿ? ನನ್ನನ್ನು ಹೀಗೆ ಒಂಟಿಯಾಗಿರೋಕೆ ಬಿಡಿ'' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ.

ನೀವು ನೊಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಇಂಥ ಘಟನೆಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಹಲವಾರು ಸಲ ಸಂಭವಿಸಿರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಧವಿಧವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸುಳಿದಾಡುತ್ತವೆ.

ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗ ತುಂಬ ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದ. ಕ್ಷಣ ಹೊತ್ತೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನೀವು ಯಾವಾಗ ಮನೆಗೆ ಬಂದರೂ ಹೊರಗೆ ಆಡಲು ಹೋಗಿರುತ್ತಿದ್ದ ಇಲ್ಲವೆ ಯಾರಾದರೂ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಹರಟಲು ಹೋಗಿರುತ್ತಿದ್ದ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ 'ಇವನು ತೀರ ಅಪಾಪೋಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನಲ್ಲ' ಎಂದು ನೀವಂದುಕ್ಕೊಂಡ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಉಂಟು. ಅಂಥವನು ಈಗ ಹೀಗಾಗಿದ್ದಾನಲ್ಲ?!

ಹುಡುಗನಲ್ಲಿನ ಆ ಚುರುಕುತನವೆಲ್ಲ ಏನಾಯ್ತು? ಬಗೆ ಬಗೆಯಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಉತ್ಸಾಹಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಪುಸ್ತಕ ಓದಬಹುದು, ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು, ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯಬಹುದು. ಅಂಥದೇನೂ ಇಲ್ಲದೆ ಈಗ ಈ ರೀತಿ ಜಡನಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನಲ್ಲ?

... ಇಂಥ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತವೆ.

ಬೇಜಾರು - ಬೇಸರ ಎಂದರೇನು?

ಸೃಷ್ಟಿಯ ಸಮಸ್ತ ಜೀವಕೋಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಸರವಾಗುವ ಗುಣವಿರುವುದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಎನ್ನಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಈ ಬೇಸರಿಕೆಯ ಬೇನೆ ಇರದು. ಅವು ತಮ್ಮ ಸಮಯದ ಬಹುಭಾಗವನ್ನು ಆಹಾರ ಹುಡುಕಲು ಕಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇನ್ನುಳಿದ ಸಮಯವನ್ನು ನಿದ್ದೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಯ ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿ ಕಳೆದು ಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಹಾಗಲ್ಲ. ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅನುಕ್ಷಣವೂ ಹುಡುಕುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾಗರಿಕತೆ ಒದಗಿಸಿದ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿಂದಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಪುರಸೊತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು. ಈ ಪುರಸೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತು ಕಳೆಯುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೆನ್ನುವವು ಏನೂ ಇರದಿದ್ದರೆ ಬೇಸರ ತಲೆ ಎತ್ತುವುದು ಖಾತ್ರಿ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು - ದೊಡ್ಡವರು ಎನ್ನುವ ಭೇದವೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಹಿರಿಯರಿಗೂ ಒಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ದೊಡ್ಡವರು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಬೇಸರಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಕೊಂಪೆ ಮುಳುಗಿತೆನ್ನುವಂತೆ ಖಿನ್ನರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗಾಗ ಅಂಥ ಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನ ಸದಾ ಉಲ್ಲಸಿತವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಬೇಸರಕ್ಕೀಡಾಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳುಂಟಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಎಂದು ತಮಗೆ ತಾವು ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಹದಿವಯದವರ ವಿಷಯ ಹಾಗಲ್ಲ. ಅವರು ಈಗೀಗಲಷ್ಟೇ ಅಂತ ಜೀವಿತದೊಳಗೆ, ಸ್ವತಂತ್ರ ಬದುಕಿನೊಳಗೆ ಕಾಲಿರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಆಶಾಸೌಧಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಹನೆ ಕಮ್ಮಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಅಸೌಕರ್ಯಕ್ಕೂ ರೇಜಿಗೆಯುಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವ ಹಪಹಪಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ವಾಸ್ತವ ಬದುಕು ಅವರ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಲೋಕದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದೆ ಕುಂಟುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸವಾಲಾಗಲಿ, ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಲಿ ಇಲ್ಲದೆ ನೀರಸ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ''ಬೇಜಾರು, ಬೇಸರಿಕೆಗೆ'' ಎನ್ನುವುದು.

ಹದಿವಯದವರು ಬೇಸರಿಕೆಯ ಭಾವನೆಯಡಿ ಸಿಕ್ಕು ನರಳಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಕೂಡ ಒಂದು ಕಾರಣ! ಅನುಭವದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವರಿಂದ ಇಂಥ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಕೈಲಾಗದು. ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ, ಕೆಲಕ್ಷಣಗಳವರೆಗಿನ 'ಬೇಸರಿಕೆ' ಕೂಡ ಅವರಿಗೆ ಅನಂತವೆಂದು ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯದು. ರೇಜಿಗೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸ-ಬೊಗಸೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಆ ರೀತಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡು ನಿಡಸುಯ್ಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಆ ಅಸಹಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ, ಅಸಂತೋಷದ ಮನೋಲಹರಿಗೆ ಉಳಿದ ಜಗವೆಲ್ಲ ಕಾರಣವೆನ್ನುವಂತೆ ಕನಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಬೇಸರಗೊಳ್ಳುವುದೇಕೆ?

ಅದು ಬಲು ತಮಾಷೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ-ಅಂದರೆ ಹದಿವಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಒದಗಿಸುವ ಸಹಾಯ-ಸಹಕಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ತಿ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ತಾವು ನಿಲ್ಲಬೇಕೆನ್ನುವ ಹಂಬಲದಿಂದ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಮನಸ್ಸೊಪ್ಪದು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ತಾವು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುವುದೂ ಕೈಲಾಗದು. ಯಾರನ್ನು ನಿಂದಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯದೆ, ಅಸಲಿ ಕಾರಣ ಹೊಳೆಯದೆ ನೆರವಿಗೆ ಬರಹೋದ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಬೇಸರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ, ಸಿನಿಮಾ, ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು. ಈ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡು, ಆ ಸೋಪು ಬಳಸು, ಈ ಚಪ್ಪಲಿ ಹಾಕ್ಕೋ, ಹಿಂಗ್ಮಾಡು, ಹಂಗ್ಮಾಡು.... ಎಂದೆಲ್ಲ ಕೆಣಕುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಭ್ರಾಮಕತೆಗೂ, ವಾಸ್ತವಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿಗೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗದಿರುವುದೂ ಕೂಡ, ಅವರ ಬೇಸರಿಕೆ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು.

ಇದು ನಾಣ್ಯದ ಒಮ್ಮುಗ್ಗಲಿನ ಮಾತಾಯ್ತು! ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಅವರು ಆಗತಾನೇ ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಯೌವನದೊಳಗೆ ಕಾಲಿರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಜೀವನಾನುಭವಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಇಂಥಿಂಥ ಕೋರ್ಸ್ ಓದುವುದು, ಓದಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೊತೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಪೈಪೋಟಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೆಳೆಯುವ ಕ್ರೀಡಾ ಜಗತ್ತು, ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಿನಿಮಾ ಜಗತ್ತು.... ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ನಡುವೆ ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಕ್ಷಣ ತಮಗೆ ತಾವೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯುಳ್ಳವರೆಂದು ಭಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮರುಕ್ಷಣವೇ ತಮ್ಮನ್ಯಾರೂ ಲೆಕ್ಕಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ನೊಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ತಾನೊಬ್ಬ ಸೂಪರ್‌ಸ್ಟಾರ್ ಆಗಬೇಕು; ಮಹಾನ್ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಆಸೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಆಸ್ತಿ ಬಂದು ಬೀಳುತ್ತದೆಂದು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದೂ ಎಷ್ಟು ದಿನ ಕಳೆದರೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. (ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳು ಕೂಡ ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಕಾಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ!) ಅದರಿಂದಾಗಿ ಬದುಕು 'ಬೇಸರ' ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಹದಿವಯದವರ ಮೇಲೆ ಜೊತೆಯವರ ಪ್ರಭಾವ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆನ್ನುವುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಜೊತೆಯವರು ತನ್ನನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವ ಹಂಬಲ ಒಳಗೊಳಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ತನ್ನನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ, ತನ್ನನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆನಿಸಿದಾಗ ಅವರು 'ಬೇಸರ'ವೆಂದು ಭಾಸವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಯ ಹುಡುಗ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತಿರುವನೆಂದರೆ, ಅವನನ್ನು ತೃಣೀಕರಿಸುವುದರ ಹೊರತು ಮತ್ತೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ತೃಣೀಕರಿಸುವ ಮುನ್ನವೇ ತಾನೇ ಅವನನ್ನು ತೃಣೀಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸ್ವಯಂಮೋನ್ನತ ಭಾವನೆ ಪಡೆಯಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹದಿವಯದವನು ಹೀಗೆ ಇತರ ಹುಡುಗ/ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ತೃಣೀಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಅವನು ತನಗೆ ಬೇಸರ ಹಿಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದು ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವನ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಆಧಿಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಭಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಮಕ್ಕಳು ''ಶಾಲೆ ಬೇಸರ ಹಿಡಿಸುತ್ತಿದೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಿರುವರೆಂದರೆ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೆಂದು ಅರ್ಥ. ಅಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಪಾಠಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದೋ ಅಥವಾ ಮತ್ತ್ಯಾವುದೋ ಅಸೌಕರ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದೋ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತುಂಬ ವಿರಳ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ಕೆಲ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಹುಡುಗರು ತಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗೆ ತಕ್ಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಲಭಿಸದಿದ್ದರೂ ಬೇಸರಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಅದುಮಿಡುವುದರಿಂದ!

ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯೂ ಆಗುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಕೆಲವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿ (ಒಬ್ಬರು ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರೂ) ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅತಿಯಾದ ಶಿಸ್ತಿನಲ್ಲಿ, ಅಮಿತ ಭಯ-ಭಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಹುಡುಗ/ಹುಡುಗಿಗೆ ಒಂದಿನಿಂತೂ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿಲ್ಲದಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಕಟ್ಟಳೆ ವಿಧಿಸುತ್ತ ಅದುಮಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹದಿವಯದವರಿಗೆ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ ತೀರ ಇಕ್ಕಟ್ಟಿನದೆನಿಸಿ, ಬೇಸರಿಕೆ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಇಂಥ ಪಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹದಿವಯದವರಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ತನಗೆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆ ನೀಡದೆ, ಹಿಡಿದಿಟ್ಟಿರುವ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ಟು ಪೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಹೊರಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿರದು. 'ಬೇಸರವಾಗುತ್ತಿದೆ' ಎನ್ನುವ ನೆಪದ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೋಮ್ ವರ್ಕ್ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸ ಹೇಳಿದರೆ 'ಈಗಲ್ಲ ಆಮೇಲೆ ಮಾಡ್ತೀನಿ' ಎಂದು ದಾಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಗುರಿ ಏನೆಂದರೆ - ತನ್ನ ದಂಗೆ, ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತೋರ್ಪಡಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದು. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಅವರಲ್ಲಿನ ಈ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲಾಗದೆ 'ಸೋಮಾರಿತನ' ಎನ್ನುವ ಮುದ್ರೆಯೊತ್ತಿ ಬೈಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.



ಹೇಗೆ ಮೀರಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ?

ಮತ್ತೆ, ಹದಿವಯದವರು ತಾವನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಬೇಸರಿಕೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಜಯಿಸಲು ಯಾವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ, ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಹಿರಿಯರಂತೆ ಅವರು ಕೂಡ ಅದರಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯಲು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಗೆಳೆಯನನ್ನು ಕರೆತಂದು ಇಲ್ಲವೆ ಗೆಳೆಯನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಸಿನಿಮಾಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾದಂಬರಿ ಓದುವುದು, ಆಟವಾಡುವುದು.... ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ. ಇವೆಲ್ಲ ರಚನಾತ್ಮಕ ಹಾದಿಗಳು! ಆದರೆ ಕೆಲಸ ಹುಡುಗ/ಹುಡುಗಿಯರು ಸ್ವಯಂ ವಿನಾಶಕರ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಬೇಸರ ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಾರೆ - ಸಿಗರೇಟ್

ಸೇದುರುವುದು, ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದು, ವಾಹನವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಿಸುವುದು, ವ್ಯಭಿಚಾರ ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯ ಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ.

ಈ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಗುರಿಮಾತ್ರ ಒಂದೇ - ಬೇಸರಿಕೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು!

ಕೆಲವರು ದೈವಭಕ್ತಿ, ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯಂತಹ ಉದಾತ್ತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ಬೇಸರ ನೀಗಿಸಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರು ಆದರ್ಶ, ಸಂಸ್ಕಾರ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡ ವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ರಾಜಕೀಯಕ್ಕೆ ಧುಮುಕಿದರೆ, ಬೇರೆ ಕೆಲವರು ನಕ್ಸಲಿಜಂ, ಗೂಂಡಾ ಯಿಜಂ.... ನಂತಹ ದುಡುಕಿನ ಕ್ರಮಗಳಿಗೆಳಸುತ್ತಿ ರುತ್ತಾರೆ. ಸೃಜನಶೀಲತೆಯುಳ್ಳವರು ಸಾಹಿತ್ಯ, ಕಲೆ, ಸಂಗೀತ, ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ದಿಗಿಲು ಸನಿಹ ಬರಕೂಡದು!

ಆದರೊಂದು ಮಾತು - ಯಾವುದೇ ಹದಿವಯದ ಹುಡುಗ/ಹುಡುಗಿ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಬೇಸರಿಕೆಯ ಭಾವನೆಗೊಳಗಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೆ, ಸತತ ಬೇಸರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತುಸು ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಸರಿಕೆಯ ಭಾವನೆ ಯೊಂದಿಗೆ ಹುಡುಗನಲ್ಲಿ ದಿಗಿಲು, ಖಿನ್ನತೆಯಂತಹವು ಕೂಡ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಅಪಾಯಸೂಚಕವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.



ದಿಗಿಲಿನಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಬೇಸರಿಕೆಯ ಭಾವನೆ ಯಾವತ್ತೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ! ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಆತ್ಮೀಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾರಾದರೂ ಸತ್ತಾಗ, (ಗೆಳೆಯರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರಾಗಲಿ, ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರಾಗಲಿ) ಹದಿವಯದವರು ಬೇಸರಿಕೆಗೀಡಾಗಿ ದಿಗಿಲಿನಿಂದಿರುವಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರು ತ್ತಾರೆ, ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅಂಥವರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಣ್ಣಿಡ ಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಹದಿವಯದವರಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆಳಸುವ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ''ನನಗೆಲ್ಲವೂ ಶೂನ್ಯವೆನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸಾಯಬೇಕೆನಿಸುತ್ತಿದೆ'' ಎಂದೆಲ್ಲ ಹದಿವಯದವರೆನ್ನು ತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಂಥವರ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಅವನಿಗೆ/ಅವಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರದಂತೆ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವುದು, ವೈದ್ಯರು ಇಲ್ಲವೆ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ....

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಹದಿವಯದವರು ಏಕೆ ಬೇಸರ ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಹೇಗೆ ಬೇಸರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡಿದ್ದಾಯ್ತು. ಈಗ ಹದಿವಯದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೇಸರಿಕೆಯ ಭಾವನೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡೋಣ:

1. ಮನಸ್ಸು ಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತಾಡಬೇಕು:

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಅವನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬೇಸರ ವೆನಿಸುವುದು, ಆಗಾಗ ಎದುರಾಗುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅವಸ್ಥೆ; ತುಸು ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ದೂರವಾಗುವಂಥದೂ ಹೌದು. ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದ ಹೊರತು ಬೇಸರ ಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಷ್ಟೇನೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಬೇಸರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಹುಡುಗನಿಗೆ, ''ನಿನ್ನ ವಯಸ್ಸಿ ನಲ್ಲಿ ನಾನ್ಯಾವತ್ತೂ ಈ ರೀತಿ ಬೇಸರ ಅಂದಿರಲಿಲ್ಲ'' ಅಂತೆಲ್ಲ ಚುಚ್ಚಬಾರದು. ಆ ರೀತಿ ಅನ್ನುವುದರಿಂದ ಹುಡುಗನ ಮೂಡ್ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಾಳು ಮಾಡಿದಂತಾ ಗುತ್ತದೆ.

ವಾಸ್ತವ ಏನೆಂದರೆ, ನಿಮಗೀಗ ನೆನಪಿರದಿದ್ದರೂ, ನಿಮ್ಮ ಹದಿವಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಬೇಸರದ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ಹುಡುಗನ ಮುಂದೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಬೇಸರಗೊಳ್ಳುವುದು ಹುಡುಗರ ಲಕ್ಷಣ ಎನ್ನುವಂತೆ ಕೂಡ ಪೋಜ್ ಕೊಡಬೇಡಿ.

ಹುಡುಗನ ಬಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತು ಮಾತಾಡಿ. ಬೇಸರಿಕೆಯ ಭಾವನೆಯೆನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವಾದುದು ಎನ್ನುವ ವಿಷಯ ಅವನಿಗರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವಾಗ್ಯಾವಾಗ ಬೇಸ

ಯಾವುದೇ ಹದಿವಯದ ಹುಡುಗ/ ಹುಡುಗಿ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಬೇಸರಿಕೆಯ ಭಾವನೆಗೊಳಗಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೆ, ಸತತ ಬೇಸರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತುಸು ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಸರಿಕೆಯ ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಹುಡುಗನಲ್ಲಿ ದಿಗಿಲು, ಖಿನ್ನತೆಯಂತಹವು ಕೂಡ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಅಪಾಯ ಸೂಚಕವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ರಿಕೆಯ ಭಾವನೆಗಳುಂಟಾಗಿದ್ದವೆನ್ನುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಹಾಗೆಂದು, ನಿಮ್ಮ ವಿವರಣೆ ಮೊದಲೇ ಬೇಸರಗೊಂಡಿ ರುವ ಹುಡುಗನನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬೇಸರಗೊಳಿಸದಂತಿರಲಿ.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಹುಡುಗನ ಮುಂದೆ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಅವನಲ್ಲಿನ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ತುಸು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ಕೂಡ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತಾಡಬಹುದು. ನೀವವನನ್ನು ಆ ಸ್ಥಿತಿಯವರೆಗೆ ತಂದಿರೆಂದರೆ, ಅವನನ್ನು ಬೇಸರಿಕೆಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆಳೆದಂತೆಯೇ ಲೆಕ್ಕ!

2. ಹದಿವಯದವರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು

ಬೇಸರಗೊಳ್ಳದಂತಿರಲೋಸುಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗೆಳೆಯ ರೊಂದಿಗಿರು, ಆಟವಾಡು, ಪಾಠ ಓದು, ಹೋಮ್ ವರ್ಕ್ ಮಾಡು... ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳುವುದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಬೇಸರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಮಗೆ ಏನೇನು ಎಟುಕಿನಲ್ಲಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಲೊಲ್ಲರು. ಅದೇ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗಿರುವ ಮೂಡ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೌರ್ಬಲ್ಯ.

ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಾಗಿ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದು ದೇನೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತಾಡು ವುದು. ಚೆಸ್, ಕೇರಂ ಬೋರ್ಡ್‌ನಂಥ ಆಟಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಆಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಡುವೆ ಯಾವಾಗ ಲಾದರೂ ಅವರು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತ ಡುವ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಕಿರುವುದಾದರೂ ಅದೇ ಆ ರೀತಿ ಮಾತಾಡುವುದರಿಂದ ಹುಡುಗನ ಮನಸು ಹಗುರಾಗಿ ನಿರಾಳವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನಲ್ಲಿನ ಬೇಸರಿಕೆಯ ಭಾವನೆ ಹಾರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

(58 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಹಾಗೂ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

● ಡಾ॥ ಮಮತಾ ಎಲ್.ಎನ್

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಪೋಷಕರು ಮುಜುಗರಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ೫ ವರ್ಷ ತುಂಬುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ೫ ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ೧೦ರಷ್ಟು, ೧೦ ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ೫ರಷ್ಟು ಮತ್ತು ೧೮ ವರ್ಷದವರಲ್ಲಿ ಶೇ. ೧ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯ ವಿಧಾನ ಹಾಗೂ ಅದು ನಿಯಂತ್ರಿತಗೊಳ್ಳುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ. ಮೂತ್ರಕೋಶವು ಮುಂಡದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದಾದ ಒಂದು ಚೀಲದಂತಹ ರಚನೆ. ಇದು ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಶೇಖರಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮೂತ್ರವು ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದಾಗ ಸಂಕುಚಿಸಿ ಅದನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಗುರಾಕಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದಾದ ಸ್ಪಿಂಕ್ಟರ್ ಎಂಬ ರಚನೆಯು ಮೂತ್ರವು ಮೂತ್ರಕೋಶದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಂಕುಚಿಸುವಾಗ ವಿಕಸನ ಹೊಂದಿ ಮೂತ್ರ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಂಕುಚಿಸಿ ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲವು.

ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಕೋಶವು ಒಂದು ಮಟ್ಟದವರೆಗೆ ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಸಂಕುಚಿಸಿ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲ ನರವ್ಯೂಹವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿ ಕೋಶವು ತುಂಬಿರುವ ಸಂದೇಶ ಮೆದುಳಿಗೆ ತಿಳಿದು ಮೆದುಳು ಅನೈಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದರೂ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಐದು ವರ್ಷ ತುಂಬುವ ವೇಳೆಗೆ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು?

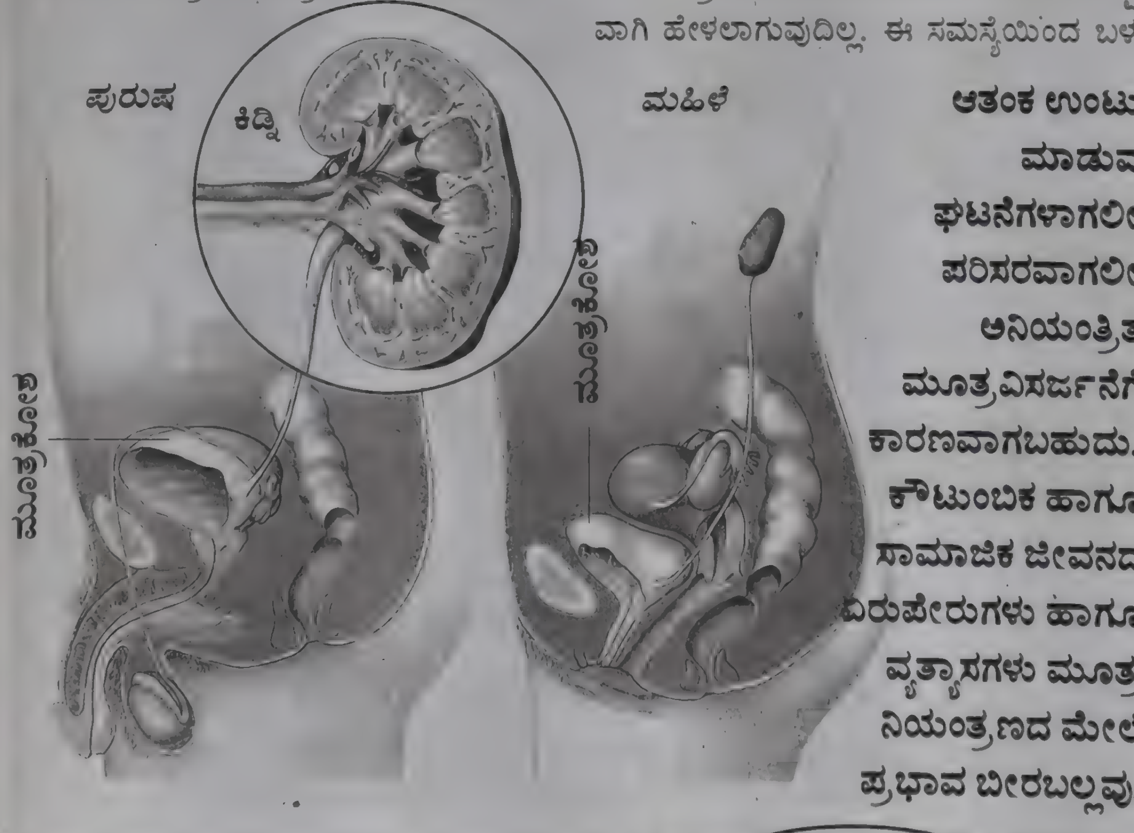
ಐದು ವರ್ಷದ ನಂತರವೂ ಮುಂದುವರೆಯುವ ಅನಿಯಂತ್ರತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಇವೇ ಎಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಕರು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರೂ, ಅಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡಗಳು ಈ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟು.

1. **ನಿಧಾನಗತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ :** ಐದು ಮತ್ತು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅನಿಯಂತ್ರತೆಯು ಚಿಕ್ಕ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕಡಿಮೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದಾಗಲೀ, ದೀರ್ಘಾವಧಿ ನಿದ್ರೆಯಿಂದಾಗಲೀ, ಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿರದ ನರವ್ಯೂಹದ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದಾಗಲೀ ಆಗಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಅನಿಯಂತ್ರತೆಯು ಮೂತ್ರಕೋಶ ಹಾಗೂ ನರವ್ಯೂಹವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದಂತೆ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

2. **ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಮೂತ್ರೋತ್ಪತ್ತಿ:** ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ADH ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ಮೂತ್ರದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಮೂತ್ರೋತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದೇ ಇದ್ದರೆ ಆಗ ಮೂತ್ರೋತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗದೇ ಕೋಶ ಬಹುಬೇಗನೆ ತುಂಬಿ ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿ ಹೊರಹರಿಯಬಹುದು.

3. **ಆತಂಕ :** ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಆತಂಕ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಘಟನೆಗಳಾಗಲೀ ಪರಿಸರವಾಗಲೀ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದ ಏರುಪೇರುಗಳು ಹಾಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಮೂತ್ರ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲವು. ಉದಾ: ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗುವಿನ ಜನನ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಭದ್ರತೆ ಕೊಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮರಣ / ಅಗಲಿಕೆ.

4. **ಅನುವಂಶೀಯತೆ:** ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ತಂದೆ - ತಾಯಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಮಗು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ನೂರಕ್ಕೆ ಎಂಭತ್ತರಷ್ಟು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇತರ ಕಾರಣಗಳಾವುವೂ ಇಲ್ಲದೇ ಇದೊಂದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದು.



ಆತಂಕ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಘಟನೆಗಳಾಗಲೀ ಪರಿಸರವಾಗಲೀ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದ ಏರುಪೇರುಗಳು ಹಾಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಮೂತ್ರ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲವು.

5. ಅಂಗರಚನಾ ನ್ಯೂನತೆಗಳು : ಮೂತ್ರನಾಳ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಅನಿಯಂತ್ರತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಮೂತ್ರನಾಳವು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಸಹ ಮೂತ್ರವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶೇಖರವಾಗಿ ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿ ಹೊರಹರಿಯಬಹುದು.

6. ಮಲಬದ್ಧತೆ : ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದಲೂ ಸಹ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ವಿಸರ್ಜನೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡದೇ ತಡೆಹಿಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕೆಳಭಾಗದ ಸ್ಪಿಂಕ್ಟರ್ ಸ್ನಾಯುಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಸಹ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ನಿರ್ವಹಣೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕರ ಸಹಕಾರ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

* ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು / ದ್ರವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು.
* ಮಗುವಿಗೆ ಮೂತ್ರ ಮಾಡದೇ ಇರುವಂತೆ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟು ಮಲಗಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ಮಾಡದೇ ಇರುವ ದಿನ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಡುವುದು.
* ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅಲಾರಾಂ ಇಟ್ಟು ಮಗುವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವದು. ಈ ರೀತಿ ಮೂತ್ರಕೋಶ ತುಂಬಿದ ಕೂಡಲೇ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮೆದುಳನ್ನು ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಬಹಳ ಫಲಪ್ರದವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿಯೂ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಶೇ. ೮೦ ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ನರವ್ಯೂಹದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳ ನರವ್ಯೂಹದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಔಷಧಿಗಳು ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಗುಣ ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

ನಿಧಾನಗತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಭದ್ರತೆಗೂ ಸಹ ಹಲವಾರು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಈ ಪದ್ಧತಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಅಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಸಹ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯಕಾರಿ.

ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅನಿಯಂತ್ರತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕೂಲಂಕುಶವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅನುವಂಶೀಯತೆಯನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಈ ಔಷಧಿಯು ರೋಗಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ರೋಗಕ್ಕಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಗೂ ಅವರವರ ದೇಹಪ್ರಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಶ್ರೀಮಾತಾ ಹೋಮಿಯೊ ಕ್ಲಿನಿಕ್,
ನಂ. 79, ನಾಲ್ಕನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ,
8ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಆರ್.ಪಿ.ಸಿ. ಬಡಾವಣೆ,
ವಿಜಯನಗರ 2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು - 40.

ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮಗೆ ಸ್ವಾದರಹಿತವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಕಹಿಯಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ನಾಲಿಗೆ ತನ್ನ ರುಚಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇಕೆ?

ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ''ಲಾಸ್ ಆಫ್ ಟೇಸ್ಟ್'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ವಾದಗ್ರಂಥಿಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಮುಖಾಂತರವೇ ನಮಗೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಆಹಾರ, ಅದು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟಕರವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ವಾದರಹಿತ ಎಂದು ತಟ್ಟನೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಾಗಿಯೂ ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ: ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಜ್ವರ, ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ತಿಂದರೂ ಅದು ಕಹಿಯೆಂಬಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದಲೂ ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲವೆ ರುಚಿಯೇ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ, ಕುಡಿತದ ಚಟವುಳ್ಳವರಿಗಂತೂ ಅವರ ಸ್ವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಅದಲು-ಬದಲಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಔಷಧಿಗಳ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಲೂ...: ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಔಷಧಿಯಿಂದ ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗಂತೂ ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಈ ಪ್ರಭಾವ ತಂತಾನೇ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿ ರುಚಿ ಪುನಃ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಹಾಗೂ ಬಡಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸುವ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಇಡುವ, ಬಡಿಸುವ ವಿಧಿ-ವಿಧಾನ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ, ಅದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಲೇ ನಿಮಗೆ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಉತ್ಸಾಹ ಜಾಗೃತವಾಗಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥದ ಬಗೆಗಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ರುಚಿ ಬಾಯಿಯ ಸ್ವಾದವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಹಸಿವು ಇದ್ದಾಗಲೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅದರ ರುಚಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲಿ, ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕ ತಿನ್ನಿಸುವುದು ಸಹ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಆ ಪದಾರ್ಥದ ಬಗೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ಬೇಸರ ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ತಯಾರಿಸುವ ಮುನ್ನ ರೋಗಿಯ ಆಸಕ್ತಿ-ಅನಾಸಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಹುಳಿ ಅವರ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆಯೇ ಇರಲಿ. ಅವರಿಗೆ ಹುಳಿ ಬೇಡವೆಂದರೆ ಹಾಕಲೇಬೇಡಿ.

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ರುಚಿ ಗ್ರಹಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಾಲಿಗೆಯ ಹೊರತಾಗಿ ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಮಸ್ತಿಷ್ಕಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದೆ. ಸ್ನಾಯು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಅಡ್ಡಿ-ಆತಂಕ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ರುಚಿ ಗ್ರಾಹ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.



ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇಕೆ?

ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕೆಲ ಉಪಾಯಗಳು

ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿಹೀನ ಸ್ಥಿತಿ ತಪ್ಪಿಸಲು ಯಾವ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು?

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಮತೋಲ ಹಾಗೂ ರುಚಿ ಕಟ್ಟಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ತಂಪು ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ, ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಒಂದಿಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವರು ನೀರಿನ ಬದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ತಂಪುಪೇಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೂ ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿಗ್ರಾಹ್ಯ ಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಶುದ್ಧ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒತ್ತಡರಹಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾದಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ

(50 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮುತ್ತಿನ ಹಾರ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ "ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ"ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರ ಓಡಿಸಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಿ. ಈ ತಿಂಗಳು ಸಹ ನೀವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಮೂಲಕ ಹೇಗೆ ನಿವಾರಿಸಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಜೀವಕೋಶಗಳೆಂಬ ಸಣ್ಣ ಘಟಕಗಳ ಸಮಾಗಮ. ಜೀವಕೋಶಗಳು ಜೀವವುಳ್ಳವುಗಳು ಅಂದರೆ ಇವುಗಳಿಗೂ ಹುಟ್ಟು ಸಾವುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನಡುವೆ ಥೇಟ್ ಮಾನವನಂತೆ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಆಗೆಲ್ಲಾ ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ನಾಶವಾದ ಅಥವಾ ಸತ್ತುಹೋದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಲು ಸನ್ನದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ನವ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಅಮೋಘವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ; ಶೈಶಾವಸ್ಥೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಕ್ರಮೇಣ ದೇಹವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಚೆನ್ನಾಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ರಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಹುಳುಕು ಕಂಡುಬರುವಂತೆ ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಂದು ಅಸಹಜವಾದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಅಸಹಜ ಜೀವಕಣಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನು ದೇಹ ನಾಶಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇವು ಬೆಳೆಯೊಳಗಿರುವ ಕಳೆಗಳಂತೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಆ ಅಸಹಜ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ನಾಶಮಾಡಿ ಹೊರಹಾಕುವಲ್ಲಿ ನಾವು ಅಸಮರ್ಥರಾದೆವೆಂದರೆ ಕಥೆ ತಿರುವು ಮುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಸಹಜ ಜೀವಕೋಶಗಳು ರಕ್ತ ಬಿಜಾಸುರನ ಸಂತಾನದಂತೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮೀರಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಬೆಳೆಯನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿನಿಂತ ಕಳೆಯಂತೆ ಅಂಗಾಂಶದೆಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡಿ ಮೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಇವೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್!

• ರಾಕೇಶ್ ಪೂಂಜಾ

ಈ ಅಸಹಜ ಜೀವಕೋಶಗಳು ದೇಹದ ಉಳಿದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ ಹರಡಿ ತನ್ನ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಬಹುಗುಣಿತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ತನ್ನ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಮೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಇಂಥದ್ದೇ ಜಾಗ ಎಂಬ ಕಾನೂನೇನೂ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದು ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಪೀಡೆಯಾಗಿ ಕಾಡಬಹುದು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲು, ಸ್ತನ, ಗರ್ಭಕೋಶ ಹಾಗೂ ಕೊಲನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಭಯಹುಟ್ಟಿಸುವ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಯಕೃತ್ತು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಗಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಭಾರತೀಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಗಮಕ್ಕೆ ಇದೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎಂದು ಬೊಟ್ಟು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೊಂದು ಈವರೆಗೆ ಪತ್ತೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂಬುದು ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಮ್ಮಿಳನ. ಹಾಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು ಸೇರಿದಾಗ ಬಹು ವಿಧದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳು, ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ಆಹಾರವನ್ನು ವ್ಯಯಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ವಿನಾಶಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಡ್ಡಿಯೊಡ್ಡುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರ ರ‍್ಯಾಡಿಕಲ್ ಅಣುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಭಯಾನಕ ವಿಧ್ವಂಸಕರುಗಳಾದ ಭಯೋತ್ಪಾದಕರಿದ್ದಂತೆ. ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗಿ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಹುಚ್ಚು ಸಾಹಸಕ್ಕಿವು ಕೈಹಾಕುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿರೋಧವಾಗಿ ಭಯೋತ್ಪಾದಕರ ಸ್ಥಾವರಗಳಂತಹ ನೆಲೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ನಿಂತು ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತವೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿಜೃಂಭಿಸುವುದು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಶಗಳು

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಉಗಮಕ್ಕೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ:

ಅನುವಂಶೀಯ ಅಂಶಗಳು : ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಕೆಲ ವೊಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹರಿದು ಬರುವುದಿದೆ. ಅಂತಹ ಇತಿಹಾಸ ವಿರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.



ಪರಿಸರ ಪ್ರಭಾವ : ದೊಡ್ಡ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಾತ್ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗಲು ಇದೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಧೂಮಪಾನ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯ ಅಂಶಗಳು, ಪಥ್ಯ, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಲ್ಲದೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಅನೇಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಕೂಡಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜನಕವಾಗಿರುವಂತದ್ದೇ ಆಗಿವೆ. ಅಹಿತಕರ ಪಥ್ಯವು ಕೂಡಾ ಕೆಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಖಚಿತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು: ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಅನೇಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ.

ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಭಾರೀ ತೂಕ : ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೈತ್ಯದೇಹಿಗಳು ಭಾರೀ ತೂಕದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ತಮ್ಮ ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರಲ್ಲದೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ದುರಂತ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅವರ ಜೀವನಶೈಲಿಯು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬೇರೊಂದು ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವ ಸಂಭವವೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆ ರೋಗವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿರುವ ಅಪಾಯವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಅಧಿಕ ತೂಕವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕವಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವವರು ಅಧಿಕ ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ತೂಕವನ್ನಷ್ಟೇ ಕಾಯ್ದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಇದು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗವೂ ಹೌದು.



ಕಳಪೆ ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಪ್ರಭಾವ: ದಿನಂಪ್ರತಿ ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬು ಸೇವನೆಯುಳ್ಳ ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ನೆನಪಿರಲಿ. ದಿನನಿತ್ಯ ಅತ್ಯಧಿಕ ಕೊಬ್ಬು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ಜನರಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಂತೂ ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಧಿಕ. ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸೇವನೆ ಮಿತಿ ಮೀರಿದಾಗ, ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ದೃಢವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾದ ಹಾಗೆಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ಗಳು ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಇದಿಷ್ಟಲ್ಲದೆ ನೀವು ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಿರಿ ಎನ್ನುವುದೂ ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರ್ಯಾಪ್ತ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಪಾಲಿ ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಒಮೆಗಾ-3 ಕೊಬ್ಬು ಇದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಮೀನು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸಂಭವನೀಯತೆಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರೋಧಿ ಆಹಾರಗಳು

ನಾರು: ಕೆಲವು ವಿಧದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ನಾರು ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ನಾರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೊಲನ್ ಹಾಗೂ ಗುದದ್ವಾರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಹಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಬಹಿರಂಗ ಪಡಿಸಿವೆ. ಜೀರ್ಣನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳ ಒಯ್ಯುವಿಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಯನ್ನು ನಾರುಗಳು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದು ಕಾರ್ಸಿನೋಜೆನ್‌ನಂತಹ





ವಿಷಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ತೆರೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾರು, ನೀರನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂಥದ್ದು. ಹಾಗಾಗಿ ಕಾರ್ಸಿನೋಜೆನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊರ ಕಳುಹಿಸಿ ಬಿಡುವ ಮೂಲಕ ನಾರು ಸಂಭವನೀಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಭಾವತಃ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಹಾಗೂ ಹೀರುವಿಕೆಗೆ ಒಳ ಗಾಗದ ನಾರು, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿನ ಹಾನಿಕಾರಕ ಕಣಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೊಲನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಾರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಒಂದು ವಿಧದ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕರುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೀಗ ಇವುಗಳೆಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

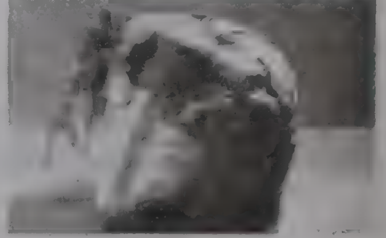
ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು : ಸ್ವತಂತ್ರ ರ‍್ಯಾಡಿಕಲ್‌ನ ಅಣುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ತಡೆಯೊಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವಂತೆ ಈ ಸ್ವತಂತ್ರ ಕಣಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜನಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

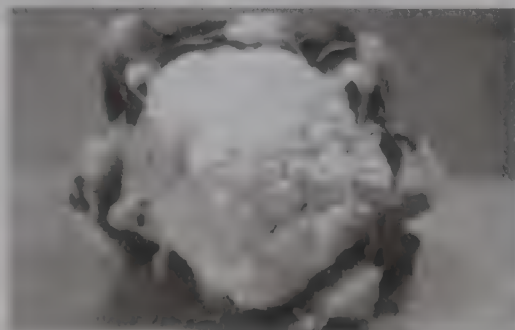
ವಿಟಮಿನ್- ಎ, ಸಿ, ಇ, ಬಿಟಾಕ್ಯಾರೊಟಿನ್ ಹಾಗೂ ಸೆಲೆನಿಯಂನಂತಹ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಈ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರಕಿದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆ ಗಳು ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್: ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಕಾರ್ಸಿನೋಜೆನ್‌ಗಳಲ್ಲ ನಿಜ. ಆದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಹುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ವಿಷಕಾರಕ ಕಣಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಕಣಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಪಡೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರಬಲ್ಲದು ಅಥವಾ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಜನ ಮದ್ಯಸಾರದ ದಾಸರಾದಂತೆಲ್ಲಾ ನ್ಯೂನಪೋಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಇದೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಸಫಲವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಆದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು.

ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ : ಸಂಶೋಧಕರ ಸಾಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ನಂಬು ವುದಾದರೆ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಭವನೀಯ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಅಪಾಯ ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಕರುಳಿನೊಳಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಬೈಲೆ ಆಮ್ಲದ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಸೋಪ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿಷಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸ ದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕೊಲನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್-ಡಿಯ ಪಾತ್ರವೂ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ. ಇದು ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಅನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರೋಧಿಯಾಗಿ ದುಡಿಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತ ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಇತರ ಅಂಶಗಳು: ಹೂಕೋಸು, ಎಲೆಕೋಸು, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ ಇತ್ಯಾದಿ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಇಂಡೋಲ್, ಫ್ಲಿವನಾಯ್ಡ್, ಫಿನಾಲ್ಸ್‌ಗಳು ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಕೊಲನ್‌ನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬಲ್ಲವು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಾಫಿ ಸೇವನೆಯು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಾಫಿಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೂ ಏನೇನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅವರ ವಾದ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.





ಕಾರ್ಬನ್ ಇಂಧನವನ್ನು ಸುಡು ವಂತಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಾದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಹುರಿವ ಮತ್ತು ಕರಿವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಕ್ಲಿನಿಕ್ ಹೈಡ್ರೋಕಾರ್ಬನ್ ಎಂಬ ವಿಷಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗ ಬಲ್ಲದು. ಫ್ರೈಡ್ ಆಹಾರಗಳು ಹಾಗೂ ಹೊಗೆ ಬರಿತ ಖಾದ್ಯಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕಗಳು ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಹಲವು ತಜ್ಞರು. ಸೋಡಿಯಂ ಹಾಗೂ ಪೋಟಾಶಿಯಂ ನೈಟ್ರೇಟ್ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕರುಣಿಸುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪ್ಪು, ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಹಚ್ಚಹಸುರಿನ ತರಕಾರಿಗಳು, ಮಸೂರ ಬೀಜ, ಕೆಲವು ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಹಾಗೂ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಆಗಿರುವ ಲೈಕೊಪೆನೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಶತ್ರು ಎನ್ನಿಸಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಆರ್ಭಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಇಂದು ಪ್ರಪಂಚದ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಭಯಪಡಿಸುವ ಭೀಕರ ಕಾಯಿಲೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಪ್ರಪಂಚದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಪೈಕಿ ಶೇ. 70ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಅವರ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ ರೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ತಂಬಾಕು ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ಕಳಪೆ ಪಥ್ಯ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ತಂಬಾಕು ಸಂಬಂಧೀ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಸೇವನೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಜನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕಳಪೆ ಪಥ್ಯ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಘಾತಕಾರಿ. ಇದು ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲೇ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಅಂದರೆ ಶೇ. 35 ರಿಂದ 45ರಷ್ಟು ಜನ ಕಳಪೆ ಪಥ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗ್ರಸ್ತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪಥ್ಯದಿಂದ ಪ್ರಧಾನವಾಗುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳೆಂದರೆ ಸ್ತನ, ಕೊಲನ್, ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಪಥ್ಯವೆಂದರೆ ಇಷ್ಟೇ ಎಂಬ ಸೂಚಿತ ಅರ್ಥ ಕೊಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪಥ್ಯವೆಂದರೆ ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳ ಸಂಗಮ. ದಿನಂಪ್ರತಿ ನಾವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರಗಳ ಪಟ್ಟಿ. ಕಳಪೆ ಆಹಾರಗಳು ತನ್ನದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಒಡ್ಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬು, ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯೂ ಕೂಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ

ಪೋಷಕ ಪಾತ್ರವಹಿಸುವ ಅಪಾಯಗಳಿವೆ.

ನಾರು, ಫಲವಸ್ತುಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಚಾವಾಗಲು ಸರಳ ಆಹಾರಗಳು ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ಎಲ್ಲಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂವರ್ಧಕ.

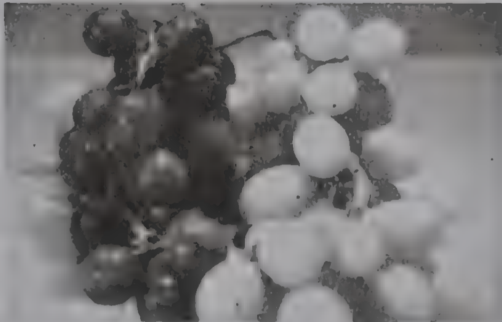
ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ	ಲಾಭ	ಆಹಾರ ಮೂಲ
ಬಿಟಾ-ಕ್ಯಾರೊಟಿನ್	ಅನೇಕ ವಿಧದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಂದ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದೆಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ದೇಹವು ಇದನ್ನು ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ.	ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಕಡುಹಳದಿ ಅಥವಾ ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೆಂಪು ಹಾಗೂ ಹಳದಿ ಮೆಣಸುಗಳಲ್ಲಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸಿಹಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಜಲ್ದರು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.
ವಿಟಮಿನ್-ಎ	ಅನೇಕ ವಿಧದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆ ಅತಿಯಾದರೆ ವಿಷಕರ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿದನ್ನು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಪರಿಪೂರಕಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಶಿಫಾರಸ್ಸಿನ ಮೇರೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದೇ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ.	ಬಿಟಾ-ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್‌ನ ಮೂಲಗಳೇ ಇದರದ್ದೂ ಆಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಲಿವರ್ ಹಾಗೂ ಡೈರಿಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.
ವಿಟಮಿನ್ -ಸಿ	ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಧದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜಠರ, ಈಸ್ಟೋಫೇಗಸ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.	ಹೂಕೋಸು, ಹಸಿರು ಮೆಣಸು, ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಗಳು.
ವಿಟಮಿನ್- ಇ	ಜಠರ-ಹಾಗೂ ಈಸೋಫೇಗಸ್ ಮುಂತಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡುವುದೆಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ.	ಇಡಿಯಾಗಿರುವ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ತೈಲಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
ಸೆಲೆನಿಯಂ	ಜಠರ ಹಾಗೂ ಈಸೋಫೇಗಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.	ಮೀನು, ಇಡಿಯ ಕಾಳುಗಳು, ಬೀಜ ಇತ್ಯಾದಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಗಳು.

<u>ಸಲಹೆ 5:</u> ದಿನಕ್ಕೆ 600-800 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳು, ಕಡಲೆ, ಬೇರುಗಳು, ಗಡ್ಡೆಗಳಂತಹ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರಗಳಿರಲಿ. ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಕೊನೆಯ ಮಣೆಯಿರಲಿ. ಕೊಬ್ಬುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಮೀನು ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಬೀಜದೆಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪಾಲಿಅನ್ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಒಮೆಗಾ-3 ಕೊಬ್ಬು ಸೇವನೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಪರ್ವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ಕೊಲನ್ ಹಾಗೂ ಗುದದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಉತ್ತಮ.

<u>ಸಲಹೆ 6:</u> ಉಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಅಡುಗೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನ. ಬದಲಿಗೆ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ವನಸ್ಪತಿ, ಸಾಂಬಾರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಲು ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಸಲಹೆಗಳು

<u>ಸಲಹೆ 1:</u> ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರಗಳು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲೇ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಲಿ. ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯವಿರಲಿ. ಸಂಸ್ಕರಿತ ಪೇಲವ ಆಹಾರಗಳತ್ತ ಅನಗತ್ಯ ಆಸಕ್ತಿ ಬೇಡ.



<u>ಸಲಹೆ 2:</u> ಪ್ರಾಯ ಪ್ರಬುದ್ಧರಾಗುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ತೂಕ ಅಥವಾ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಭಾರ ವಿರದಂತೆ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ನಿಯಮಿತ ತೂಕವಿರಲಿ.

<u>ಸಲಹೆ 3:</u> ನಿಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕೊರತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಉದ್ಯೋಗೇತರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಚುರುಕಾದ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಇಲ್ಲವೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನ. ದಿನಂಪ್ರತಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲ್ಲ ಎನ್ನುವವರು ಕನಿಷ್ಠ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಷ್ಟಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಅಥವಾ ದಿನಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಪರ್ವಾಗಿಲ್ಲ. ಕನಿಷ್ಠ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಗಂಟೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇರಲಿ.

<u>ಸಲಹೆ 4:</u> ಆಹಾರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಷವಿಡೀ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳೂ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 400-800 ಗ್ರಾಂ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಮ್ಮ ದಿನಂಪ್ರತಿಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಐದು ಅಥವಾ ಏಳು ಪಾಲು ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳಿರುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ.

<u>ಸಲಹೆ 7:</u> ಪರಿವೇಷ್ಟ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿರುವಂತಹ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ರೂಢಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದೇ ಒಳಿತು. ಆ ಆಹಾರವು ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿ ಮೈಕೋಟಾಕ್ಸಿನ್‌ನಂತಹ ವಿಷಕಾರಕ ಕಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಬಹುದು.

<u>ಸಲಹೆ 8:</u> ಬೇಗನೇ ಹಾಳಾಗುವಂತಹ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್ ಅಥವಾ ಅಂತಹ ಶೈತ್ಯೀಕೃತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಾದಿಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಹಾಗೆ ಇಟ್ಟಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ನೀವು ಖರೀದಿಸುವಲ್ಲಾಗಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ತಾಜಾತನ ಇರುತ್ತದೆ.

<u>ಸಲಹೆ 9:</u> ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಕಲ್ಯಗಳೂ, ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳಿತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ ನಿಜ. ಆದರೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದ ಇದರ ಬಳಕೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕತ್ತರಿ ಹಾಕದಿರದು. ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ 'ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ' ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿರಲಿ.

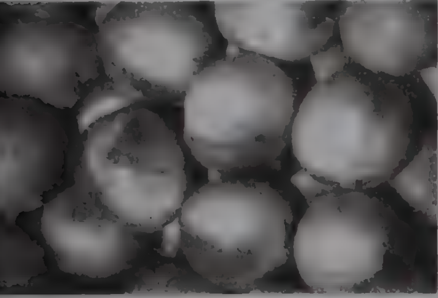
<u>ಸಲಹೆ 10:</u> ಸೀದುಹೋದ ಅಥವಾ ಕರಕು ಮಾಡಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೀನು ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ನೀಡಲೇಬೇಕು. ನೇರವಾಗಿ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಸುಟ್ಟಂತಹ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ, ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಮೀನನ್ನು ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಿಂದರೆ ಪರ್ವಾಗಿಲ್ಲ.

ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವವರಿಗೆ

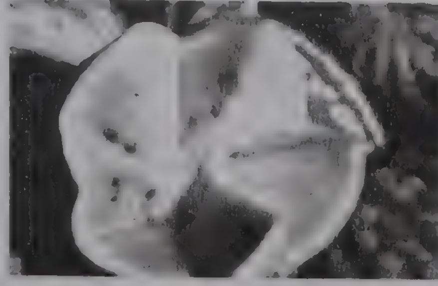
...ಯಶಃ ಪರಿಪೂರಕಗಳ ...ಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರು...ದಿಲ್ಲ. ಈ ಆಹಾರಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರಿಸ್ಕ್ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪಥ್ಯಾಹಾರವು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ...ಾರಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸರಳವಾಗಿ ...ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ...ೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ...ಯ್ದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಂಭವನೀಯ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿ ...ೇ. 30ರಿಂದ 40ರಷ್ಟನ್ನು ಕಡಿತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೇಲಿನ ಸಲಹೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಪಾಲನೆ ಹಾಗೂ ...ಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಘಾತದ ಸಂಭವನೀಯತೆಯಲ್ಲಿ 60ರಿಂದ 70ರಷ್ಟನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರೆಂದೇ ಅರ್ಥ.



ಅಲ್ಲದೆ, ಸಲಹೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾದ ಲಭ್ಯವಿರುವ 5 ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನೀವು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ...್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಂಭವನೀಯ ಅಪಾಯದ ಪ್ರಮಾಣವು ಶೇ. 20ರಷ್ಟು ...ಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಇದನ್ನು ಸರಳ ಬದಲಾವಣೆ ಎನ್ನೋಣವೇ?



ಟಿಪ್ಸ್

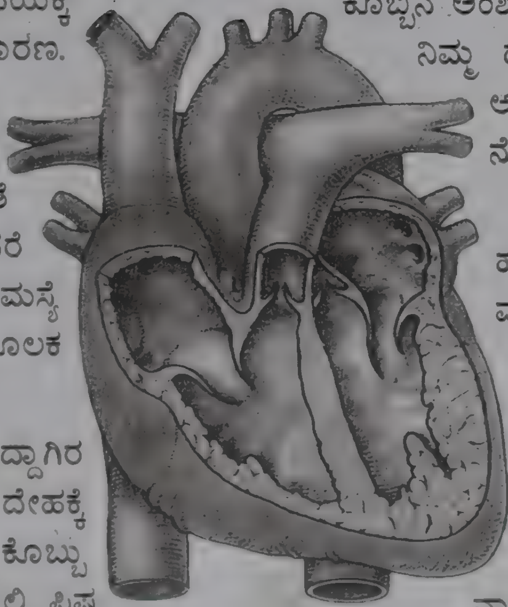
- ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲುಗಳ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಜಿಪುಣತನ ಬೇಡ.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿ.
- ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ.
- ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಕನಿಷ್ಠ ಉಪ್ಪು ಇರಲಿ.
- ಆಹಾರವನ್ನು ಜಾಗರೂಕವಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಿ.

ಈ ಸಂಗತಿ ನೆನಪಿಡಿ.

ಎಂದಿಗೂ ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರಿ. (ಅದು ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿರಲಿ).

ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗ

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಜನರ ಸಾವಿಗೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಇದೊಂದು ಅಶುಭಕರ ಸಂಗತಿ. ನೆಮ್ಮದಿಯ ಶುಭವಿಚಾರವೆಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ ಪಥ್ಯಾಹಾರವು ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಬಲ್ಲದು. ಇನ್ನೂ ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದಾದ ಅನೇಕ ಸಂಭವನೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.



ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಆಹಾರವು ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ನೀವು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿಯನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಿರುವಿರೋ, ಅದರ ಮೂವತ್ತು ಶೇಕಡಾ ಕೊಬ್ಬು ನಿಮಗೆ ಸಾಕು. ನಿಮ್ಮ ತೂಕವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ ಅಥವಾ ಸಂಕೀರ್ಣ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ಆ ಮೂಲಕ ಕೊಬ್ಬಿನ 'ಕೊಬ್ಬ'ನ್ನು ಅಡಗಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತೂಕವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಬೀನ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಂಕೀರ್ಣ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಅಲ್ಲದೆ ನೀವು ಪರ್ಯಾಪ್ತ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲದ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪರ್ಯಾಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ...ಗ್ಗಿಲ್ಲದಂತೆ ಏರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ದಿನಂಪ್ರತಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳಿಗಿಂತ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ, ಅಂದರೆ ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಪರ್ಯಾಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಕಡಿಮೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇರುವ ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಹಾಗಂತ ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಕೋಳಿ, ಮೀನು, ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಪಥ್ಯದ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಸಾರಾಸಗಟಾಗಿ ಕಿತ್ತೆಸೆಯಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ನೀವು ಸ್ವತಃ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಷ್ಟೇ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇರುವುದು ನಿಜ. ಅದೇ ವೇಳೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ವಿಧದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನದು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಸತ್ಯ. ಅವುಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದೂ ವಾಸ್ತವ. ಹಾಗಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೩೦೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನಷ್ಟನ್ನು ಮೀರದ ಹಾಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವೇನಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಪಥ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂಗೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯವಿರಲಿ. ಸೋಡಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೀವು ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ಯಾರ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತವು ಸೋಡಿಯಂಗೆ ಎಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳೋದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಇಷ್ಟು ಹೇಳಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಯಸ್ಕರು ದಿನಕ್ಕೆ 2,400 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೋಡಿಯಂ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ನಾರು, ಫಲವಸ್ತುಗಳು, ತರಕಾರಿ, ಅನ್ನ, ಬಾರ್ಲಿ, ಬೀನ್ಸ್, ತೋಕೆ ಗೋಧಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ಗಳು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಹೋಗದೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಾರಿನ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಬೇಕು	ಬೇಡ
• ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಹಾಲು ಬಳಸುತ್ತಿರೋ, ಅದೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲನ್ನೇ ಬಳಸಿ.	• ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಅಥವಾ ಕೆನೆಯಿರುವ ಹಾಲನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.
• ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯ ಬದಲು ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ.	• ಬೇಯಿಸಿದ, ಕಾಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಬೇಡಿ.
• ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿರುವ, ಮೃದುವಾದ ಅಥವಾ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಗಿಣ್ಣಿನ ಬದಲು ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಗಿಣ್ಣನ್ನು ಬಳಸಿ.	• ಹೆಚ್ಚು ಗಿಣ್ಣಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಇರುವಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.
• ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಗೆ ಸೇರಿಸುವ ಉಪ್ಪು, ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಲಿ.	• ನಿಮ್ಮ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯವಿರಲಿ.
• ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಚಿಕ್ಕ ಭಾಗವನ್ನಷ್ಟೇ ಸೇವಿಸಿ. ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿರುವಂತಹ ತರಕಾರಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಅನ್ನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ.	• ನಿಮ್ಮ ಊಟಕ್ಕಾಗ್ಗಿ ಮೊದಲೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಅವುಗಳು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹುದುಗಿಸಿ ಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.
• ಭೋಜನಾ ನಂತರದ ಫಲಹಾರದಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆಯಿರಲಿ.	• ಬಿಸ್ಕಿಟ್ಟು ಮುಂತಾದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಅವುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.
• ಅಡುಗೆಗೆಂದು ನೀವು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.	• ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಮಾಂಸಹಾರ ಬೇಡ..
• ತೆಳ್ಳಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಮಾಂಸವನ್ನಷ್ಟೇ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ.	• ಆಹಾರವನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಡಿ.
• ಕೋಳಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ಚರ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಡಿ.	• ತುಂಬಾ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಕಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡದಿರಿ.
• ಮೀನು ಅಥವಾ ಮಾಂಸವನ್ನು ರೋಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಗ್ರಿಲ್ ಮಾಡಿ ಇಲ್ಲವೇ ಸುಟ್ಟು ತಿನ್ನಿರಿ.	
• ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಕಡಿಮೆ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವಂತಹ ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನೇ ಅಡುಗೆಗಾಗಿ ಬಳಸಿ.	



ಇತ್ತೀಚಿಗಿನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿ ಸೇವನೆಯ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧದ ಪ್ರಮುಖ ಎಳೆಯನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದೆ. ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಬಿಟಾ ಕ್ಯಾರೊಟಿನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಹಾಗೂ ಸಿ -ಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಯ... ವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ... ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್... ಅಧಿಕ ಪೊಟಾಶಿಯಂ ಇರುವಂತಹ ಕಿತ್ತಳೆ, ಬಾಳೆ... ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಹಾಗೂ ಟೊಮ್ಯಾಟೋಗಳು ರಕ್ತದ... ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಅತೀ ಅಗತ್ಯ.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಅಥವಾ ಸುಧಾರಿಸಿ... ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಹಾಗೂ ಅನವಶ್ಯಕ ಕೊಬ್ಬು ಇ... ದಾದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನೀವು ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿ... ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಶವೆಂದರೆ ದೇ... ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವ ಇತರ ಕೊಬ್ಬು ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೃಶ... ರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಅನವಶ್ಯಕ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ದ... ಕಾಡಿಸುವವರಿಗೆ, ಪುಷ್ಠಿ ಹಾಗೂ ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮ... ಬರ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಬ... ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಅರ್ಥಾತ್ ಕೃಶವಾಗಿದ್ದು ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇ... ವರಿಗೆ, ದಪ್ಪವಿದ್ದು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗಳಾಗಿರುವವರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆ... ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಕಾಡಿಸಬಹುದು.

ಸದಾ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಿ. ಇದರಿಂ... ನೀವು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ... ಅಂಕೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡವ... ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ... ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಲು ಇದರ... ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತಷ್ಟು ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಠಿಣ... ನಡೆಸಿದಷ್ಟೂ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾ... ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದರಿಂದ ... ಹೃದಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಇನ್ನಷ್ಟು ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾ... ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗದ... ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯ... ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೇ ಎಂಬ... ನೆನಪಿರಲಿ.

ನೀವು ಧೂಮಪಾನಿಗಳೇ? ಹಾಗಾದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಅ... ಮೊದಲಿಗೆ ತ್ಯಜಿಸಿಬಿಡಿ. ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಂದ ಸತ್ತವ... ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಗೊತ್ತಾಗಿರುವ ಮೊದಲ ಅಂ... ಇದು. ಈ ಧೂಮಪಾನವೇ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕವಾಗಿ... ಅದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹೃದ... ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಅದು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹೆಚ್ ಡಿ... ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಏರುಪೇರಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕ... ಮಾಡುವ ಭಯವಿದೆ. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಪರಿ... ಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ತಡೆಯುಂಟಾದೀತು. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಹೃದಯಾ... ಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಎಂದು ಬೇರೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲವಲ್ಲ?

ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಚಿಂತೆ, ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧೀ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದೇ ತಜ್ಞರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಮದ್ಯಪಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿರಲಿ. ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯವ್ಯಸನವು ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡವುಂಟು ಮಾಡುವಂತಹ ಮಹತ್ವದ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಅತಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅತಿಯಾದರೆ ಗತಿ ನೆಟ್ಟಗಿರಲ್ಲ ಎಂದವರು.

ಹೃದಯಕ್ಕಾಗಿ ಅಡುಗೆ...

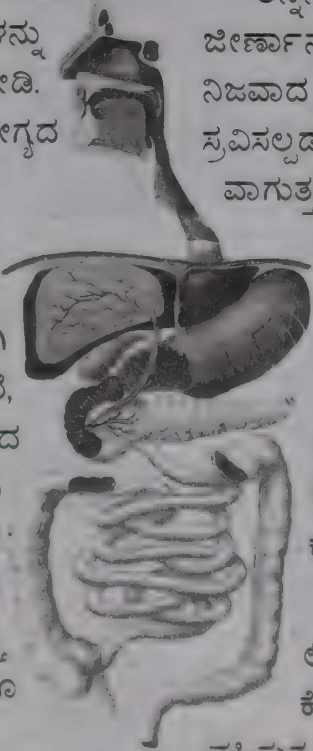
ಹೃದಯದಿಂದ ಬರಲಿ.....

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಎಷ್ಟು ನಿಜವೋ, ಅಷ್ಟೇ ಸತ್ಯ... ಆ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವವರೆಗಿನ ಪದ್ಧತಿಗಳೂ ಕೂಡಾ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದಾಗಿದೆ.

ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಿದ ಬಳಿಕ, ಅದು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಅಥವಾ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡಲು ಕ್ರಿಯಾಸರಣಿಯೊಂದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಮೀಸಲಾದ ಜಾಗವೊಂದಿದೆ. ಅದೇ ಪಚನ ಪ್ರದೇಶ. ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಇದೇ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಇಂಧನ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವುದು ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ.

ಇಡಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕರುಳು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗ. ಹಾಗಾಗಿ ಕರುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧೀ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲಕ ಆ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವಿದ್ದೇ ಇದೆ. ಅದೂ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪರಿಹಾರ. ಮಾಮೂಲಿ ಜೀರ್ಣದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಬೊವೆಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ನವರೆಗೆ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು. ನೀವೀಗಾಗಲೇ ರೂಪಿಸಿರುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಹೊಸರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಶುರು ಮಾಡಿ ನೋಡಿ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯದ ಅಸಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯದು.



ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹವು ದಕ್ಷತೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವಂತಹ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಬಾಯಿ ಜೀರ್ಣನಾಳದ ಒಂದು ತುದಿಯಾದರೆ, ಗುದದ್ವಾರ ಅಂತ್ಯದ ತುದಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಂದ ತೊಡಗಿದ ಆಹಾರ ನಾಳವು ಗುದದ್ವಾರದವರೆಗೆ ಹಲವಾರು ಮೀಟರುಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇಡಿಯ ನಾಳ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಪಚನ ಪ್ರದೇಶ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು 8 ಮುಖ್ಯ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಬಾಯಿ, ಅನ್ನನಾಳ, ಜಠರ, ಚಿಕ್ಕ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು, ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗ, ಪಿತ್ತಕೋಶ ಹಾಗೂ ಯಕೃತ್ತು ಮುಂತಾದವುಗಳೇ ಆ ಎಂಟು ವಿಭಾಗಗಳು.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಪಚನವಾಗಿ ಉಳಿದ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುವವರೆಗೂ ಪ್ರತೀ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವಿಭಾಗದ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಭಾಗಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದ ಮುಖೇನ ದೇಹವು ಅದನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಮೊದಲ ಹಂತವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ಬಾಯಿಂದ. ಅಗಿಯುವುದು, ಜಗಿಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಶುರುವಾಗುವ ಆಹಾರದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಜೀರ್ಣರಸದ ಬಿಡುಗಡೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಆಹಾರವು ಚಿಕ್ಕಕಣಗಳಾಗಿ ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಜೊಲ್ಲುರಸದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜೊಲ್ಲು ರಸವು ಅಮೈಲೇಸೆ ಎನ್ನುವ ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸಹಾಯಮಾಡುವುದು ಇದೇ ಕಿಣ್ವಗಳು.

ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ಹುಳದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಚಲನೆಯು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಾನಾಳದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಕೆಳಗೆ ಒತ್ತಲ್ಪಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ನಿಜವಾದ ಆಹಾರ ಜಠರ ತಲುಪಿದಾಗ ಮಥಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುವ ಆಮ್ಲದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಆಹಾರವು ಜಠರದಿಂದ ಸಣ್ಣಕರುಳಿಗೆ ಜೀರ್ಣಪಯಣವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಿಣ್ವಗಳು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣಕರುಳಿನೊಳಗಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗೆರೆಗಳ ಮುಖೇನ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಿಂದ ಆಹಾರವು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಸೇರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಉಳಿಕೆಯು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನೆಡೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನೀರು ಮರುಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ತ್ಯಾಜ್ಯವು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಮುಖಾಂತರ ಮಲಕಳೆತವೆಂಬ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಯಕೃತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮೆಟಬಾಲಿಸಂನಲ್ಲಿ ಪಧಾನ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬುಗಳ ಮೆಟಬಾಲಿಸಂನಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಕಣಗಳು ಮುಂದೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮಕಣಗಳಾಗಿ

ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬೇಕು ಬೇಡಗಳು

ಬೇಕು	ಬೇಡ
• ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿದು ಜಗಿದು ತಿನ್ನಿರಿ. ಬಾಯಿ ತುಂಬಾ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 20-30 ಬಾರಿ ಜಗಿಯಬೇಕು.	• ರಾತ್ರಿಯೂಟವನ್ನು ತಡವಾಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.
• ಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನಿರಿ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಿಂದರೂ ಪರ್ವಾಗಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ದೊಡ್ಡ ಊಟವು ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಮೇಲೆ ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಾಬಟ್ಟೆ ತಿನ್ನುವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗದಿರುವುದೇ ಲೇಸು.	• ಊಟದೊಂದಿಗೆ ನೀರು ಇತ್ಯಾದಿ ದ್ರವಾಹಾರ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೇಡ. ಎರಡು ಊಟಗಳ ನಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟೇ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗಲೇ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗಲೇ ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂಬಷ್ಟು ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.
• ಹಸಿವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಹ ಊಟ ಸೇವಿಸಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣರಸಗಳ ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.	• ಅಜೀರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಸಲ್ಲ. ಅಂಟಾಸಿಡ್‌ಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.
	• ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ,ಚಿಂತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿರಬಾರದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಓದುತ್ತಾ ಅಥವಾ ಟಿವಿ ನೋಡುತ್ತಾ ತಿನ್ನುವುದು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಸರಿಯಲ್ಲ.
• ಊಟಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ. ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಸವಿಯನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತಾ ಊಟ ಮಾಡಿ.	• ಅವಸರವಸರದ ಊಟ ಬೇಡ.
• ಊಟದ ಬಳಿಕ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿ.	

ಅಣುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇಂಧನವಾಗಿ ದೇಹದೆಲ್ಲೆಡೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತಕೋಶವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಿತ್ತರಸವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂದರ್ಭ ದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತರಸವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಪಾಲಿನ ಕಾರ್ಯ ವನ್ನದು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಅಜೀರ್ಣ: ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಉಂಟಾಗುವ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಸುಖಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಜನ ಅಜೀರ್ಣ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉದರದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದರ ಲಾಕ್ಷಣಿಕ ಸ್ಥಿತಿ. ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸಿ ಓಕರಿಕೆ ಬಂಧಂತಾಗುವುದು, ಊದುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇತರ ಚಿಹ್ನೆಗಳು.

ಆಮ್ಲ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟ: ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತಹ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳು ಶುರುವಾಗುವಾಗ, ಆಮ್ಲ 'ಆ್ಯಸಿಡ್' ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನೆಗಳು ಕೂಡ ಜೊತೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಪಾನೀಯವೂ , ಸೇರಿದಂತೆ ಭಾರೀ ಊಟವು ನಮ್ಮ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಂತಹ ಭಾರೀ ಊಟ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಅದರಲ್ಲೂ ರಾತ್ರಿಯ ಊಟದಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಭಾರೀ ಭೋಜನ ನಿಷಿದ್ಧ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಜಠರದಿಂದ ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಮ್ಲಗಳು ಹೊರಬಂದು ಅದ್ವಾನ ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಲು ತೆರಳಲು ಮೂರು ಗಂಟೆಗೆ ಮುನ್ನ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಎಲ್ಲಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಮಲಗುವಾಗ ಜಠರದಿಂದ ಆಹಾರವು ಮುಂದೆ ಸಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ರಾತ್ರಿಯೂಟಕ್ಕೆ ಈ ಸಮಯ ಸುರಕ್ಷಿತ.

ಮಲಗುವಾಗ ದಿಂಬಿನ ಆಸರೆಯಿರಲಿ. ಇದು ರಾತ್ರಿಯ ಕ್ಲೇಶವನ್ನು ಕಳೆದು ಹಿತಕರವಾದ ಸ್ವಾಸ್ಥವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮರೆಯದಿರಿ. ದಯವಿಟ್ಟು ಊಟದೊಂದಿಗೆ ನೀರು ಇತ್ಯಾದಿ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತಿಲಾಂಜಲಿ ನೀಡಿರಿ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಮುಂದೆ ನೀವೇ ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಹುಣ್ಣು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಜಠರ ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಅಥವಾ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಥ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇದರಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಪ್ರಗತಿಪರ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ, ಮದ್ಯಸಾರ, ಚಹಾ ಹಾಗೂ ಕಾಫಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಹುಣ್ಣು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಪೋಷಕವೆಂದೆನಿಸಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ರೀತಿ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾರಿನಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದೊಳಿತು. ಜೊತೆಗೆ ಒಂದಷ್ಟು ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳೂ ನಿಮ್ಮ ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿರಲಿ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಲಾಭ ಎನ್ನುವುದು ನೆನಪಿರಲಿ.

ನಾರು (ಫೈಬರ್) ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾರಿನಾಂಶ ಇರುವಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅತಿ ಆವಶ್ಯಕ. ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಓಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ನಾರು ಇರುವಂತಹ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ನೀವೇನಾದರೂ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸಂಬಂಧೀ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ ನೋಡಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಪಾಲಿನ ಮಿತ್ರನಂತೆ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಹೋರಾಡಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿವಾರಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದೆ ನೀವೇ ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ವಾತ ಭಾರತೀಯರನ್ನೂ ಕಾಡುವ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾತವು ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಆಹಾರದ ಅವಶೇಷಗಳು, ಸಂಬಾರ ಹಾಗೂ ಫ್ರೈ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರಗಳಿಂದಾಗಿ ಬರುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದು. ಅಲ್ಲದೆ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುವ ಅವಕಾಶಗಳೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಇದು ಮುಂಧೆ ಜಠರ ವಾಯುವಿನಂತಹ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ತೇಗು ಅಥವಾ ಜಠರ ವಾಯುವಿನ ಮುಖೇನ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

(ಮುಗಿಯಿತು) •



ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ಅಜ್ಜಿ ತನ್ನೆರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಾಲುಹಸುಳೆಯನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವ ದೃಶ್ಯವೇ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೋಜೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗು ರಚ್ಚೆ ಹಿಡಿದು ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಂಕಟ. 'ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಅವಶ್ಯವೆ? ಅದು ಅತ್ತಿತ್ತ ಓಡಾಡಿ ಮೈ ಕೊಳೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೇ?' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮೂಡುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಅವಶ್ಯ.

● ಸಿದ್ಧಾರ್ಥಿ

ಪುಟ್ಟ ಮಗುವಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯತ್ತ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡುವುದೆಂದರೆ, ಅದರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿದಂತೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವುದು ಬಹುಬೇಗ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಅಂಶವೇ ಸ್ನಾನ.

ಹಾಲುಹಸುಳೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆಲ್ಲ ತಾಯಿಯಾದವಳು ಅದರತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾದೀತು. ಮಗುವಿನ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಿಸಬೇಕಾದೀತು. ಆದರೆ, ಎರಡು ವರ್ಷವಾದಂತೆಲ್ಲ ಮಗು ಸ್ವತಃ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗು ತಾನೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಸಮಾಧಾನ ತಾಯಿ ಗಿದ್ದರೂ, ಮಗು ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಇಂತಹ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕ್ರಿಯೆಗಳೇ ಸಹಕಾರಿ.

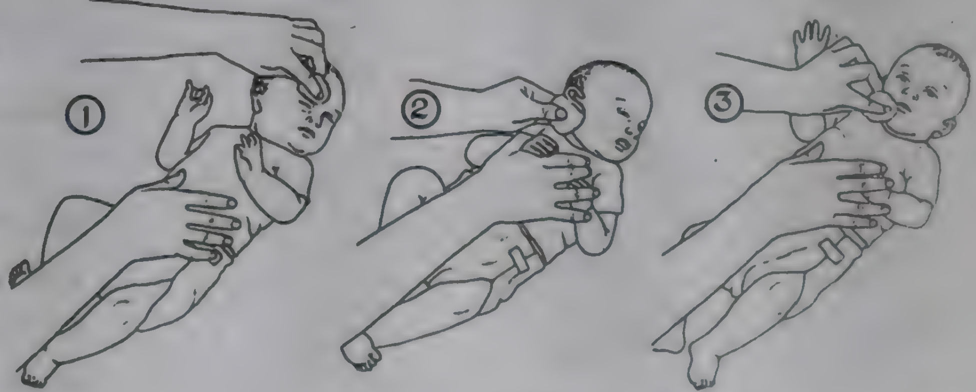
ಸ್ನಾನ

ಅಜ್ಜಿ ತನ್ನ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಚಾಚಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಾಲುಹಸುಳೆಯನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವ ವಿಧಾನ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದುದೇನಲ್ಲ. ಹಾಲುಹಸುಳೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸುನಾಯಾಸವಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಲು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಯವಿದು.

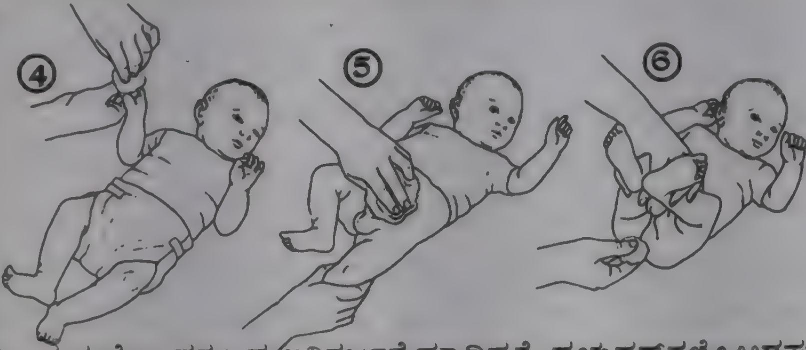
ಇದಲ್ಲದೆ, ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಕೈತೊಳೆಯುವ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲೇ (ವಾಶ್ ಬೇಸಿನ್) ಮಗುವನ್ನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ಥಳಾವಕಾಶವಿರಬೇಕು.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಹಾಲುಹಸುಳೆಯನ್ನು ದಿನವೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಕೊರಳ ಭಾಗ, ಜನನಾಂಗಗಳು, ತೊಡೆಗಳ ಸಂಧಿ, ಕಿವಿಯ ಹಿಂಭಾಗ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರಾಯಿತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಅದ್ದಿ, ಮಗುವಿನ ಮೈಯನ್ನು ಒರೆಸಬಹುದು.

1. ಮಗುವನ್ನು ಸಮತಟ್ಟಾದ, ಅನುಕೂಲಕರ ಮೇಲ್ಮೈ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಹತ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒರೆಸಿ.
2. ಕಿವಿಗಳ ಹಿಂಭಾಗ, ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಒರೆಸಿ. ಆದರೆ ಕಿವಿಯ ಒಳಭಾಗ ಒರೆಸಲು ಹೋಗದಿರಿ.
3. ಹಾಲಿನ ಅಥವಾ ಬೇರೇನಾದರೂ ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಲು, ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಹತ್ತಿಯ ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಮುಖವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿ.



4. ಮಗುವಿನ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ. ಮುಖ, ಕೈಗಳ ತೇವವನ್ನು ಒರೆಸಿ ತೆಗೆಯಲು ಮೆತ್ತನೆಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
5. ಮಗುವಿನ ಡಯಪರನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಮಗು ಕೇವಲ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಮೆತ್ತನೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಮಗುವಿನ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.



6. ಮಗುವೇನಾದರೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಡಯಪರ್‌ನಲ್ಲೇ ಆದಷ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಆ ನಂತರ ಬೇಬಿ ಲೋಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಅದ್ದಿ ಮತ್ತೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಶುಚಿ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವಾಗಲೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹತ್ತಿ ತುಂಡುಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ.

ಸ್ಪಂಜ್ ಸ್ನಾನ

ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಹಾಲುಹಸುಳೆಯನ್ನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಲೇ ಭಯ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಉಡುಪು ಕಳಚಿದ ಕೂಡಲೇ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವದಿಂದ ಅಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂಜಿನ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಗುವನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ಮಡಿಲಲ್ಲೇ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿಕೊಂಡು, ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಸೊಂಟದವರೆಗಿನ ಉಡುಪನ್ನಷ್ಟೇ ಕಳಚಿಕೊಂಡು ಸ್ಪಂಜ್‌ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಮೆತ್ತನೆಯ ಮೇಲ್ಮೈ ಮೇಲೆ ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸಿಯೂ ಈ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

1. ಮಗುವನ್ನು ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿಕೊಂಡು, ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಪಾತ್ರೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಉಡುಗೆಯನ್ನು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಕಳಚಿ, ಸಾಬೂನು ಹಚ್ಚಿ.
2. ಬಳಿಕ ಸ್ಪಂಜು ಅಥವಾ ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಸಾಬೂನನ್ನು ಒರಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಸಾಬೂನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೋಗುವಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ.
3. ಮಗುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಂಗೈ ಮೇಲೆ ಬಾಗಿಸಿ, ಬೆನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಶುಚಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಿಸಿ.



4. ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ, ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಿಸುವ ಮುನ್ನವೇ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಸ್ಪಂಜನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ತಲೆಯನ್ನು ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿ, ಬಳಿಕ ಬೇಬಿಸೋಪ್ ಅಥವಾ ಶಾಂಪೂವಿನಿಂದ ತಲೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಸ್ಪಂಜಿನಿಂದಲೇ ಸಾಬೂನು ನೊರೆಯನ್ನು ತೊಳೆದುಬಿಡಿ.
5. ನಂತರ ಮಗುವಿನ ಡಯಪರನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಭಾಗ
ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಬೇಬಿ ಲೋಷನನ್ನು ಬಳಸಿ.
6 ನಂತರ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ಸ್ಪಂಜಿ
ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಶುಭ್ರ ಡಯಪರ್ ಹಾಗೂ ಉಡುಗೆಯನ್ನು ತೊಡಿಸಿ.

ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಬಂದಂತೆಲ್ಲ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಹಟ ಮಾಡುವು
ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕೆಂದರೆ ಬಾತ್‌ಟಬ್‌ನಲ್ಲಿ (ಸ್ನಾನದ ತೊಟ್ಟಿ)
ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಆಟದ ಸಾ
ನನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ, ಮಗು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಹಟ ಮಾಡಲಾರದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನ
ಹೊರಹರಿಯಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವಂತಹ ರಂಧ್ರಗಳಿರುವ ಪಾತ್ರೆಗಳೆಲ್ಲ
ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಮೂಲಕ ನೀರು ಹರಿದು ಬೀಳುವು
ನೋಡುವುದೇ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂತಸದ ಸಂಗತಿ.

ಕಿವಿಮಾತುಗಳು

- ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೋದೆಡೆ ಮಗುವನ್ನು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಬರದಿರಿ. ವ
ಜಾರಿ ಬಿದ್ದು ಏಟಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ನೀರಿನ ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಜಾರಿ
ಬಹುದು.
- ಮಗು ಸದೃಢವಾಗಿ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಲು, ಓಡಾಡಲು ಶಕ್ತವಾಗುವವ
ಸ್ನಾನದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆಧಾರವಿಲ್ಲದೆ, ಮಗು ಎದ್ದು ನಿ
ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಡಿ.
- ಮಗುವಿನ್ನೂ ಎದ್ದು, ನಿಂತು ಓಡಾಡಲು ಕಲಿತಿರದಿದ್ದಾಗ, ಅದನ್ನು
ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕುಣಿಯಲು ಬಿಡದಿರಿ.
- ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ನಲ್ಲಿಯನ್ನು ಮಗು ಮುಟ್ಟದಂತೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಅ
ಬೇರೇನಾದರೂ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಿ.
- ಮಗುವಿನ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಅತಿ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಬಳಸದಿರಿ.
- ಬಾತ್‌ಟಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳಿರಿಸುವಾಗ ಜಾಗರೂಕತೆವಹಿಸಿ. ವ
ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೇ ಜಾರಿ, ಭಯಬಿದ್ದರೆ, ಮುಂದೆ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೋ
ಹಟ ಮಾಡೀತು.
- ಸ್ನಾನವಾದ ಕೂಡಲೇ ಮಗುವಿನ ಮೈತುಂಬಾ ಟ್ಯಾಲ್ಕಂ ಪೌಡ
ಉದುರಿಸಿ ಬಿಡಬೇಡಿ. ಪೌಡರ್ ಮಗುವಿನ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಶುಷ್ಕಗೊ
ತ್ತದೆ.

ತ್ವಚೆಯ ಆರೈಕೆ

ಮಗುವಿನ ತ್ವಚೆ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ತರ
ಸಾಬೂನುಗಳನ್ನು ಬಳಸಕೂಡದು. ಅವು ಮಗುವಿನ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಾನಿಕರ.
ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ತನಗೆ ದೊರೆತ ತ್ವಚೆಯ ತೈಲವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಂ
ಮೊದಲ ಆರು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ನೀರಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸ್ನಾನ ಮಾ
ಸಾಬೂನು ಹಚ್ಚಬೇಡಿ. ಆ ನಂತರ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ದ್ರವ ಸಾಬೂನನ್ನು ಬಳಸಿ
ದ್ರವರೂಪಿ ಸಾಬೂನನ್ನು ಸ್ನಾನದ ನೀರಿಗೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ನೊರೆ ಬ
ಬಳಸುವುದು ಸುಲಭ. ಸ್ನಾನದ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ತೇವವನ್ನು
ಯಾಗಿ ಒರೆಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ತೇವ ಮಗುವಿಗೆ ತುರಿಕೆಯನ್ನು
ಮಾಡಬಹುದು. ಟ್ಯಾಲ್ಕಂ ಪೌಡರನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಬಳಸಬೇಡಿ.

(43ನೇ ಪುಟ

ಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯದ ರಾಮಬಾಣ

ಹೆಚ್ಚು ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವವನು ಸುತ್ತ ಹಲವ ರಿಂದ ಕಡೆಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಕೋಪ ಗೊಳ್ಳುವವರು ತಾವೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರಲಾರರು, ಮನೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಬೇರೆಯವ ರನ್ನೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರಲು ಬಿಡಲಾರರು.

'ಕೋಪವು ನರಕಕ್ಕೆ ನೇರದಾರಿ 'ಎಂದಿದ್ದಾನೆ ಸರ್ವಜ್ಞ. ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾಕೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಮನೋತತ್ವದ ರೀತ್ಯಾ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ಕೆಳಗಿನವು ಕಾರಣ ವಾಗಬಹುದು.

* ನೆರವೇರದ ಆಸೆಗಳು ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಮುದು ಡಿರಲು, ಹೊರಹಾಕಲಾಗದೆ ಕೋಪದಿಂದ ಕೂಗಾಡುವುದು.

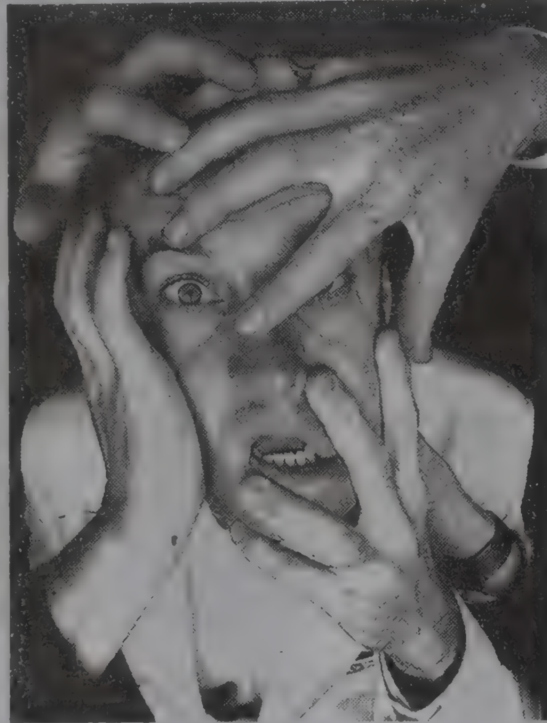
* ತನ್ನ ಬಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸದೆ ಬೇರೆಯವರನ್ನೇ ಗಮನಿಸುತ್ತ, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತ, ಅವನು ಹೇಗೆ ಹಾಗೆ ಹೇಳಿದ ಹೇಗೆ ಹೇಳಲು ಕಾರಣವೇನು ಎಂದಿತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಕೋಪ ದಿಂದ ಮಾತನಾಡುವುದು.

* ಸೋಮಾರಿತನದ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬ ಸ್ಥಿತಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೆಲಸದ ಭಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅದನ್ನು ತಾಳಲಾಗದೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು.

* ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗದಿರುವುದು ಹೊರಹಾಕಲಾಗದಿರುವುದು, ಎದುರಿನವನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಮೊದಲಾದವು ಗಳಿಂದಲೂ ಕೋಪವು ತಾರಕಕ್ಕೇರಬಹುದು.

ಇವೆಲ್ಲ ಕೋಪ ಬರುವುದಕ್ಕಿರುವ ಮೂಲ ಭೂತ ಕಾರಣಗಳು. ಕೆಲವರನ್ನು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಏನೇನೂ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಕೋಪದಿಂದ ಕೂಗಾ ಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ನಿಂತರೆ ಕೋಪ, ಕುಳಿತರೆ ಕೋಪ ಎಂದು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು? ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಕೋಪಗೊಂಡು. ಕೋಪ ಗೊಳ್ಳುವುದೇ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಅದೇ ಒಂದು ಗುಣವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

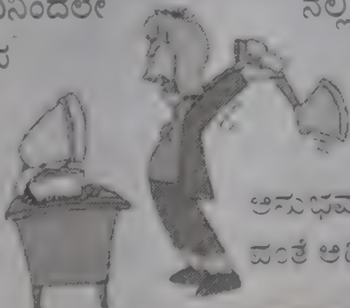
ಒಂದು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಳಿತಾಗು ವುದಾದರೆ ಸರಿಯಾದ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ



ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಡನೆ, ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು ನ್ಯಾಯವಾದುದೇ ಆಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರ ಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಕೋಪವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಸಮಾಧಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತುಗಳು

ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲಿ ಏನೇನು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಗೊತ್ತೆ? ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಮಂಡಲ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚೋದಿಸಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ತಾಕತ್ತಿನವರಂತೆ ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಆದರೆ ಈ ಶಕ್ತಿ ಕೆಲ ಕ್ಷಣಗಳಷ್ಟೆ. ತುಸುಹೊತ್ತಿ ನಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯೆಲ್ಲ ನಷ್ಟವಾದಂತೆ ಒಂದು ಬಲಹೀನತೆ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವರಿಗೆ ಆದ ಅನುಭವವೇ ಆಗಿದೆ. ಮುಖ ಕೆಂಪೇರಿರು ವಂತೆ ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವವರು ರಕ್ತದ



ಒತ್ತಡ, ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ, ತಲೆನೋವು, ಅಲ್ಸರ್‌ನಂಥ ಬೇಡದ ಅತಿಥಿಗಳನ್ನು ಕೆಂಪು ಕಂಬಳಿ ಹಾಸಿ ಸ್ವಾಗತಿಸುವವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಸರಿ, ಕೋಪಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣವಿರಾಮ ಹಾಕೋಣ ಎಂದು ನೋಡುತ್ತಿರುವಿರಾ? ಇದೋ ನಿಮಗೆ ಕೆಲವು ಟಿಪ್ಸ್.

* ಮೊದಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಸಾಕು ಎಂಬುದೇ ನೆಮ್ಮದಿಗೆ ದಾರಿ. ಹೆಣ್ಣಿನಾಶೆಯಿಂದಾಗಿ ರಾಮಾಯಣವೇ ನಡೆಯಿತು. ಮಣ್ಣಿನಾಸೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಹಾಭಾರತ ಯುದ್ಧ ನಡೆಯಿತು. ನಿಮ್ಮ ಅತಿಯಾಶೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯೂ ಯುದ್ಧ ರಂಗವಾಗಲಾರದೆ?

* ನಿಮಗೆ ಕೋಪ ಬರುವಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತದಾದರೆ ತಟ್ಟನೆ ಆ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಕೋಣೆಗೆ ಹೋಗಿರಿ. ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿ ಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಕೋಪವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಇಳಿದುಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

* ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಕೋಪಗೊಂಡು ಕೂಗಾಡ ಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿನ ನಿಲುವುಗನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ವಿಕಾರಗೊಂಡಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ನಿಮಗೇ ನೋಡಲು ಹಿಡಿಸದ ಮೇಲೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವವರು ಮಾತ್ರ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನೀವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ನ್ಯಾಯವಲ್ಲ.

* ನಿಮ್ಮಂತೆಯೇ ಮುಂಗೋಪಗೊಳ್ಳುವವ ರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಬಂಧ ಇಲ್ಲವೇ ವಿವಾದ ಬೇಡ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕೋಪದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.

* ಉಪ್ಪು, ಖಾರ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದು ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳು ಕೋಪಕಾರಕ ಎನ್ನುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

* ಯೋಗಾಸನ, ಧ್ಯಾನ ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಮ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿರಿ. ಇವೆಲ್ಲ ಕೋಪ ತಣಿಸುತ್ತವೆ.

* ಸಂಬಂಧಿಕರೊಳಗೆ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಡನೆ ಕೋಪವಿದ್ದರೆ ಮಾತನಾಡಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

* ಕೋಪಕ್ಕೆ ಗುಡ್ ಬೈ ಹೇಳಿ. ನಗುಮುಖದೊಡನೆ ತಿರುಗಾಡಿ ನೋಡಿರಿ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಿಂಸೆ:
ಕ
ಪಾಲಕರ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕೃತಿ



● ಡಾ|| ಜಿ.ಎಸ್.ಪಾಲಾಕ್ಷ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಿಂಸೆ ನೀಡುವವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೊತೆ ನಿಕಟತೆ ಹೊಂದದೇ ಇದ್ದವರು, ತಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿಂದ ದೂರವಿದ್ದವರು ಅವರ ಪೋಷಕರು ಸದಾ ಟೀಕಿಸುವವರು, ಪ್ರೀತಿ ಕೊಡದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮಕ್ಕಳಾಗಿದ್ದಾಗ ಹಿಂಸೆಗೊಳಗಾದವರು, ತಾತ್ಸಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದವರು ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ.

1950...

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕ್ಷಕಿರಣ ತಜ್ಞರು ತಲೆಯ ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿರುವುದು, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೇರಿರುವುದು, ಅನೇಕ ಉದ್ದನೆ ಮೂಳೆಗಳು ಮುರಿದಿರುವುದನ್ನು ಎಕ್ಸರೇಯಲ್ಲಿ ಕಂಡರು. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾಗಿರು ವುದೆಂಬ ಪೋಷಕರ ಹೇಳಿಕೆ ಕಾಕತಾಳೀಯವಾಗಿ ಕಂಡಿತು. ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕರಿಂದ ಆದ ದ್ದೆಂದು ತಿಳಿದು ಅವರು ದಿಗಿಲುಗೊಂಡರು.

ಕೊಲೊರಡೊ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾ ನಿಲಯದ ಡಾ|| ಸಿ.ಹೆನ್ರಿ ಕೆಂಪೆ ಮತ್ತು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನಹರಿಸಿ, ಅಭ್ಯಸಿಸಿ, 1962ರಲ್ಲಿ "THE BATTERED CHILD SYNDROME" ಎಂಬ ಪ್ರಬಂಧ ಮಂಡಿಸಿದರು. ಇದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕುತೂಹಲ ಕೆರಳಿಸಿ, ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯು ವಂತೆ ಮಾಡಿತು.

1960ರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಈ ಕುರಿತಾದ ಕಾನೂನೊಂದು ಜಾರಿಗೆ ಬಂತು. ಇದು ಕೇವಲ ಮಗುವಿನ ಮೇಲಾದ ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಃ ತಾತ್ಸಾರ, ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆ ಸೂಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಅಮರಿಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಮಿಲಿಯನ್ ಮಕ್ಕಳು ಹಿಂಸೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟೇ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಲೈಂಗಿಕ ಹಿಂಸೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತವೆ. ತಾತ್ಸಾರ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 2ರಿಂದ 3 ಸಾವಿರ ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂಸೆ ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಬಡವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರೂ, ಶ್ರೀಮಂತ ವಿದ್ಯಾವಂತ ಸಮಾಜದಲ್ಲೂ ಇದು ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿದೆ.

ಮಗು ಹಿಂಸೆಯ ಮರುಕಳಿಸುವ ಚಕ್ರ: ಬಾಸುಂಡೆ, ಸುಡುವಿಕೆ ಗಾಯ, ಮೂಳೆಮುರಿತ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಗಳ ತೊಂದರೆ, ಉಪವಾಸ, ಕುಗ್ಗಿದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮೆದುಳಿಗೆ ಏಟು ಮತ್ತು ಸಾವು ಈ ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಆಗಬಹುದು. ಮಗುವಿಗೆ ಆಸರೆ, ಸಹಾಯ-ಸೌಕರ್ಯ ಒದಗಿಸಬೇಕಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣರು. ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆಗಿಂತ ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಅದರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇದು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ ಸಂಭವಿಸಿದ ಈ ಹಿಂಸೆ ಮಗು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವನಾದ ಮೇಲೆ ಆತ ಒಳ್ಳೆಯ ಪಾಲಕನಾಗದಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕರಲ್ಲಿರುವ ತೊಂದರೆ ಮಗುವಿನ ಹಿಂಸೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂಸೆಗೊಳಗಾದ ಮಗು ಮುಂದೆ ಪೋಷಕನಾದ ನಂತರ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಚಕ್ರದ ಅಂತ್ಯ ದುಃಖ.

ಹಿಂಸಿಸುವ ಪೋಷಕರು: ಹಿಂಸಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೊತೆ ನಿಕಟತೆ ಹೊಂದದೇ ಇದ್ದವರು, ತಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿಂದ ದೂರವಿದ್ದವರು (ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ), ಅವರ ಪೋಷಕರು ಸದಾ ಟೀಕಿಸುವವ ಪ್ರೀತಿ ಕೊಡದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮಕ್ಕ ದ್ದಾಗ ಹಿಂಸೆಗೊಳಗಾದವರು, ತಾತ್ಸಾರಕ್ಕೆ ಒಳ ದ್ದವರು ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಪತಿಯ ಜೊತೆ ಇಂಥ ಸಂಬಂಧವೂ ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೇ. ಇವರ ಸಾಮಾ ಏಕಾಂತತೆ ಮತ್ತು ಪತಿಯ ಅಸಹಕಾರ, ಪ್ರೀತಿ ಕೊರತೆ ಇವರನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಘಾಸಿ ಮಾಡು ಮಗುವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆ ಮ ಬೇಕೆಂದು ಇವರಿಗೆ ಯಾರೂ ಸಲಹೆ ನೀಡುವು

ಈ ತಾಯಂದಿರು ಕಷ್ಟ ಬಂದಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ ಇದಕ್ಕೆ 'ಪಾತ್ರ ಬದಲಾವಣೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಶಾ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗು ಮನೆ ಶುಚಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಗಿಂತ ಕಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಈ ಮ ಪೋಷಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಶು ಸರಿಯಾಗಿ ಎದೆಹಾಲು ಅಥವಾ ಹಾಲು ಕುಡಿಯದಿದ್ದಾಗ, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚದೇ ಇ ಅಥವಾ ಅಳುವ ಮಗುವನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗದೇ ಇದ್ದಾಗ ಈ ತಾಯಂ

ೀವ ಬರುತ್ತದೆ. ಏನೂ ಅರಿಯದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರು ಹೊಡೆಯಲೂಬಹುದು, ಬಿಸಾಕಲೂ ಹುದು. ಮಗು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ತನ್ನನ್ನು ತ್ಕಾರಿಸಲು, ತಾನು ಮಗುವಿಗೆ ಸಮಾಧಾನಪಡಿ ು ಸಾಧ್ಯವಾಗದವಳು ಎಂದು ಆಕೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ತಂದೆಯರೂ ಶೇ.50 ರಷ್ಟು ಕಾರಣರು. ಗಂಡ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ತೆಗಳು ವುದರ ಜೊತೆ ಮಗುವನ್ನು ಬಲಿಪಶು ಮಾಡು ತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು ಮಗುವನ್ನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಿಂಸಿಸದಿದ್ದರೂ ಯಾವ ಭಾವನೆ ಯನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದೆ ನಿರುತ್ಸಾಹಿ ಎಂಬಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಗಂಡ ಮಗುವನ್ನು ಹಿಂಸಿಸು ವಾಗ ಒಳಗೊಳಗೇ ಸಮಾಧಾನಪಡುತ್ತಾರೆ. ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಪತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪತಿ ಇಲ್ಲ ದಾಗ ಇವರೂ ಮಗುವನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವನೆಗೆ ಬಲಿಯಾದ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮಂದಿರು ಸಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಿಂಸಿಸಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಬೇಡದ ಮಕ್ಕಳು, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಿರುವುದು ಅಪ್ಪ ಅಥವಾ ಅಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಿಂಸೆ ನೀಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಂಸಾರಿಕ ಕಾರಣಗಳು: ಪೋಷಕ ತನ್ನ ಕೋಪ ಯಂತ್ರಿಸಲು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗದೇ ಇದ್ದಾಗ, ತನ್ನ ಗ್ಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಹೊಂದಿದಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಂಸಿಸಬಹುದು. ಪೋಷಕರಲ್ಲಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ೋಗ ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಿಂಸೆಗೆ ರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಗು ದೈಹಿಕವಾಗಿಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಅದರ ರ್ತನೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದೇ ಹೋದಾ ಲೂ ಕೂಡ ಅದು ಹಿಂಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಂಡನ ಸ್ವಭಾವ ಇಷ್ಟವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಆತ ತನ್ನ ೇಡಿಕೆ ಇಡೇರಿಸಲು ವಿಫಲನಾದಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿ ಗುವಿಗೆ ಹಿಂಸೆ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಆ ಸೇಡು ೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಗಂಡ ಂಡತಿಯ ಮೇಲಿನ ಸೇಡನ್ನು ಮಗಳಿಗೆ ಹಿಂಸಿ ುವುದರ ಮೂಲಕ ಇಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪೋಷಕರಲ್ಲಿರುವ ಭೌತಿಕ ರೋಗ, ಒಂಟಿ ಯಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮನೆಬಿಟ್ಟ ಸಂಗಾತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಿಂಸೆ ಡಬಹುದು. ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿನ ಆಗ ನವೂ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಒತ್ತಡ ತರಬಹುದು.

ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಮಧ್ಯೆ ಸಂಬಂಧ ಿಯಾಗಿರದಿದ್ದರೆ, ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರ ನಡುವಣ ಬಂಧ ಸರಿಯಾಗಿರದಿದ್ದರೆ, ತಿರಸ್ಕೃತರಾದ ಪೋಷಕರು, ಸದಾ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಪೋಷಕ ರಿಂದ ಮಗು ಹಿಂಸೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಹಿಂಸೆ: ಇದು ಕಳೆದ 20 ವರ್ಷದಿಂದೀಚೆಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಬಾಲಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಹದಿಹರೆ ಯದವರೆಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನವನಿಂದ, ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧಿಕನಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಮೊದಲು ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ಹಿಂಸೆಗೆ ತುತ್ತಾಗ ಬಹುದು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹಿಂಸಿಸುವ ಅಪ್ಪ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಾತ್ಸಾರ, ಇತರೆ ಹಿಂಸೆ ಅನು ಭವಿಸಿದ್ದಿರಬಹುದು. ತುಂಬಿ ತುಳುಕುವ ಮನೆ, ಮಾದಕವಸ್ತು ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಈ ಹಿಂಸೆ ನಡೆಯಬಹುದು.

ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಮಗುವಿಗಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು: ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ ಕಂಡುಬರ ಬಹುದು. ಓದಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು, ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ವರ್ತನೆ ತಮಗೆ ತಾವೇ ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಯತ್ನಿಸುವುದು, ಕೀಳರಿಮೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಜೊತೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಸೆಗೆ ಗುರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಯಸ್ಕನಾದ ನಂತರ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳನ್ನೇ ಹಿಂಸಿಸ ಬಹುದು. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಹಠಮಾರಿಗಳಾಗ ಬಹುದು, ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗ ಬಹುದು, ಮೂಳೆ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಅಂಗಗಳು ಊನಾಗಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕ ಹಿಂಸೆಗೊಳಗಾದವರು ಪ್ರತೀಕಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಇಂತಹವರ ವಿವಾಹ ಜೀವನ ಯಶಸ್ವಿ ಯಾಗದೇ ಇರಬಹುದು.

ಪರಿಹಾರ: ಹಿಂಸೆ ಮಾಡುವ ಪೋಷಕನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವ, ಹಿಂಸಿಸದ ಪೋಷಕನಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾರೇ ಇರಲಿ ಹಿಂಸಿಸುವ ಪೋಷಕನ ನಂಬಿ ಕೆಗೆ ಅರ್ಹನಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಸಂಬಂಧ ಏರ್ಪಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯ. ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಹಿಂಸಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವನ/ಅವಳ ಪೋಷಕರಿಂದ ಸಿಗದ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ತಾನು ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅನುಭವಿಸಿದ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಪೋಷಕ ಮರೆಯಬೇಕು. ಹಿಂಸಿಸುವ ಪೋಷಕರ ಗುಂಪು ರಚಿಸಿ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತರ್ಕಿಸು ವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ತರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಮಗು ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿ ದ್ದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬೇರೆ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು, ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್. ಆಸ್ಪತ್ರೆ
ವಿಮಾನಪುರ, ಬೆಂಗಳೂರು- 17

(40ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಮಡಿಲ ಕುಡಿಗೆ

ಸ್ನಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡಾ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಹತ್ತಿ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆ ತುಂಡನ್ನು ತುರುಕಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಿವಿಯೊಳಗಿದ್ದ ಕೊಳಕು ಮತ್ತಷ್ಟು ಒಳ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕೊಳಕು ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಸಹಜ ವಾಗಿ ಹೊರಬರಲು ಬಿಡಿ. ವೈದ್ಯರ ಅನುಮತಿ ಯಿಲ್ಲದೆ ಮೂಗು ಅಥವಾ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹಾಕದಿರಿ. ಮಗುವಿನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ರುವ ಮೇಣ ಹೊರಗೆ ಕಂಡರೂ ತೆಗೆಯಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಮೇಣವು ಕಿವಿಯೊಳಗಿನ ಚರ್ಮದ ಸಹಜ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ. ಕಿವಿ ತಮಟೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಧೂಳು, ಘರ್ಷಣೆ ತಗಲದಂತೆ ಇದು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮೇಣದ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಈ ಮೇಣ ವನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯ ಮಟ್ಟ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

ಉಗುರುಗಳ ಆರೈಕೆ

ಹಾಲು ಹಸುಳೆಯ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳವರೆಗೂ ಕತ್ತರಿಸುವ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಉಗುರುಗಳು ಮೃದುವಾಗಿರುವಾಗ ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಉಗುರುಗಳು ಮೃದುವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಆಗಲೇ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬಿಡಿ.

ಹೀಗೆ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆಯೆಂಬುದು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕೈಗೊಳ್ಳ ಬೇಕಾದ ಕ್ರಮ. ಮಗು ಹೆದರದಂತೆ, ಆರೈಕೆ ಯನ್ನು ಖುಷಿಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವಂತೆ ಮಗುವಿ ನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಆಟವಾಡುತ್ತಲೇ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿ.

(ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ)

(16ನೇ ಪುಟದಿಂದ) ಚಿಂತೆ

ನೀವೇನು ಮಾಡಬಹುದು?

ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಬಿಹೇವಿಯರ್ ಥೆರಪಿ)

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಚಿಂತೆಯೆಂಬ ಡಂಗುರ ಬಾರಿಸತೊಡಗಿದಾಗ ನಾವು ಅದನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡಲೆತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ವರ್ತನಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕೊನೆಗೆ ಏನೂ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬರುವುದನ್ನು ಅವರು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಈ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾ: ರಕ್ತದ ಫೋಬಿಯಾ ಇರುವವನಿಗೆ ಅವರು ಸಿರಿಂಜ್‌ನ ಚಿತ್ರ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಸಲಿ ಸಿರಿಂಜ್. ರಕ್ತದ ಖಾಲಿ ಬಾಟಲಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರಿದು ಇನ್ನು ಭಯದ ಮೆಟ್ಟಿಲೇರಲು ಅವಕಾಶವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅವರ ಯತ್ನಗಳು ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿರುವ ಅಪಾಯವೆಂದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಶಾರ್ಟ್‌ಕಟ್ ಆಗಬಾರದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಅವರು ಫೋಬಿಯಾ, ಚಿತ್ತಪೀಡ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾಪೀಡ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಗಾಬರಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲದು.

ಜ್ಞಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ ಥೆರಪಿ)

ರೋಗಿಗಳು ಚಿಂತೆಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಅದರಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಜ್ಞಾನಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. 1980ರಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಚಿಂತೆಯ ಕೂಪದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಹೇಗೆಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.



ರೋಗಿಗಳು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಪಾಯ ಅಥವಾ ಗಂಡಾಂತರಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಿ, ನೈಜಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಜಗತ್ತನ್ನು ಅರಿಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾ: ಎಲ್ಲೋ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಜನ ತನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ ಪಿಸುಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವರು ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಅವರೆಲ್ಲಾ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಭ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಮೀರಿ ಹೇಗೆ ನಸುಚಿಂತನೆ ಮಾಡ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಜ್ಞಾನಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಆತನಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ವಿಷಣ್ಣತಾ ವಿರೋಧಿ ಔಷಧಿಗಳು (ಆ್ಯಂಟಿಡಿಪ್ರಸ್ಸಂಟ್ಸ್)

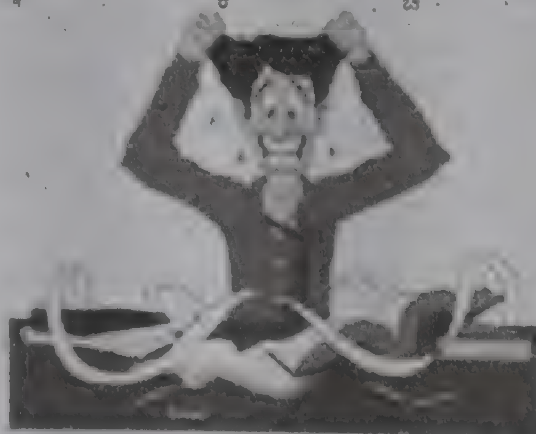
ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಮಾತಿನ ಚಿ ಫಲಪ್ರದವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥ ಅದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತ ಅದರಲ್ಲೂ ಸೆಲೆಕ್ಟಿವ್ ಸೆರೊಟೊನಿನ್ ರಿಅಪ್ಟೇಕ್ ಇನ್‌ಹಿಬಿಟರ್ಸ್ ಎನ್ನುವ ವಿ ವಿರೋಧಿ ಔಷಧಿಗಳು ಅಸಾಮಾನ್ಯ. ಅವು 'ಪ್ರೊಝೋಕ್' ತುಂಬಾ ಜನಪ್ರಿಯ. ಇದೀ ಅಮೆರಿಕದ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಆಡಳಿತದಿಂದ ಅನುಮತಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿ ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಆರ್‌ಐ ಫ್ಯಾಕ್ಸಿಲ್ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಇಡಲಾಗಿದೆ.

ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮಾನವನಿಗಿಂತ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೇರೆಯಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿದೆ.

ಎಸ್‌ಎಮ್046 ಎಂಬಾಕೆ ಅಮಿಗ್ಡಲದ ನ್ಯೂನತೆ ಹೊಂದಿದ್ದಳು. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮೆದುಳಿನ ವ್ಯಾಧಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಕೆಯ ನಡವಳಿಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಅವಳಿಗೆ ಇವೊನಾ ವಿ.ವಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದ್ದರು. ಖುಷಿ, ದುಃಖ ಹಾಗೂ ಕೋಪದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದರಲ್ಲಿ ಏನೇನೂ ತೊಂದರೆ ತೋರಿಸದ ಆಕೆ, ಭಯದ ಮುಖಭಾವವನ್ನು ಗುರುತಿಸದಾದಳು. ಆಕೆ ಅದನ್ನು ಯಾವುದೋ ಉಗ್ರ ಭಾವನೆ ಇರಬೇಕೆಂದು ಊಹೆ ಮಾಡಿದ್ದಳು. ಅವಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದಾಗಿ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಭಯವು ಕಾರ್ಯಾಚರಿಸುವುದು ಅಮಿಗ್ಡಲದಲ್ಲೇ ಎಂಬುದು ಖಾತರಿಯಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು.

ಚಿಂತೆಯ ಪತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಪಾತ್ರ

ಮೆದುಳಿನ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತಹ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಹೊಳಹಂಪುಗಳು ದಕ್ಕೀತು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವ, ಧಕ್ಕೆಯಾಗಿರದಂತಹ ಮೆದುಳುಗಳ ಅಧ್ಯಯನದ ಮೂಲಕ ಚಿಂತೆಯು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಮೆದುಳಿನ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಅದ್ಭುತ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಆಘಾತ, ಬ್ರೈನ್‌ಟ್ಯೂಮರ್ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿನ ಮತ್ತು ನರವ್ಯೂಹದ ಇತರ ತಪಾಸಣೆಗಳಿಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಸಿಟಿ ಹಾಗೂ ಎಂಆರ್‌ಐ ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಸಂಗತಿ ನಿಮಗೂ ಗೊತ್ತಿರಬಹುದು. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವೀಗ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆದಿದೆ



ಅವುಗಳನ್ನೀಗ ವೈದ್ಯರು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆಯೂ ಬಳಸತೊಡಗಿದ್ದಾ

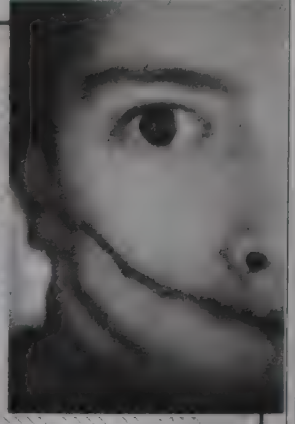
ಒಂದು ವಿಧದ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ಳಿನ ಗಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮತ್ತೆ ರೀತಿಯ ಮೆದುಳಿನ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ವಿಜ್ಞಾ ಹೊಸ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲಜನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಯಾವುದು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎ ಅದರಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದ ಭಾಗವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆತನು ಚಿಂತೆ, ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಹಿಸುವ ಮಹತ್ವದ ಆತನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಆ ರೀತಿ ನಿರ್ಮಾಣ ರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಡಾ|| ಸ್ಕಾಟ್ ರೌಚ್ ಕಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ತಂಡದೊಡನೆ ಯೋಧರನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಗಾಯ ತರುವಾಯ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಅನು

...ಸಾಂತ್ವನಕಾರಿಗಳು (ಮೈನರ್ ಟ್ರಾಂಕ್ವಿಲೈಝರ್ಸ್)

ವಿಷಣ್ಣತಾ ವಿರೋಧಿ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ...ನ್ಯೂನತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಕೆಲಸ ...ಮಾಡದೇ ಇರಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಜೀವನ ...ಪರ್ಯಂತ ಚಿಂತೆ ಸಂಗಾತಿಯಾಗುವ ...ಅಪಾಯವಿದೆ. ಈ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲೆಂದು ...ವೈದ್ಯರುಗಳು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾದ ...ವೇಗವರ್ಧಕಗಳಾದ ಬೆಂಝೋಡಯಝೆಪೈನ್ಸ್ ...ಕ್ಸಾನಾಕ್ಸ್, ವಲ್ಲಿಯಂ ಅಥವಾ ಕ್ಲೊನೊಪಿನ್‌ಗಳನ್ನು ...ಬಳಸಿ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಆ ನಿಧಾನವೇ ...ಪ್ರಧಾನವೆನ್ನುವ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಸೇತುವೆಯಂತಹ ...ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿನ ...ನ್ಯೂನತೆಯೆಂದರೆ, ಈ ವೇಗವರ್ಧಕಗಳ ...ಸೇವನೆಯು ಚಟವಾಗಿ ಬಿಡುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ...ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಸೇವಿಸುವವರನ್ನು ದುರಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ...ಈಡಾಗಿಸಿ ತನ್ನ ದಾಸರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ...ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಳ್ಳದ್ದು. ಹಾಗೂ ...ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮರೆಮಾಡಬಲ್ಲ ...ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂಥದ್ದು. ...ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಇವುಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಡುವ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ: ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ, ಔಷಧಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿ ತಮ್ಮ ಚಿಂತೆ ತೊಡೆದು ಹಾಕಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವತಃ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಇತರ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಚಿಂತೆಯು ಸ್ವತಃ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ತಹಂಬದಿಗೆ ತರಬಹುದಾದಂತಹುದು. ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಂತಹ ಸರಳ ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ಚಿಂತೆಯೆಂಬ ಪೆಡಂಭೂತವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

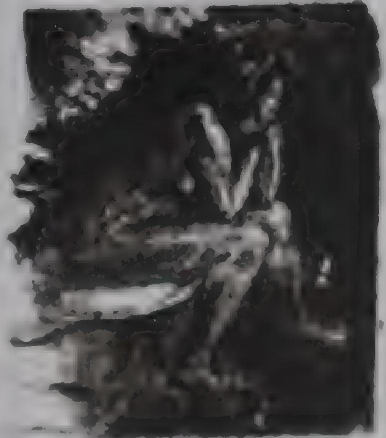
ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು: ಅತ್ಯಂತ ಅದ್ಭುತ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ವಯಂಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಂದರೆ ಅದು-ಯೋಗ. ಇದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಸಮ್ಮಿಶ್ರ. ಯೋಗವಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸರಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ನಿಗ್ರಹವಿಟ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಾದರೂ ಸರಿ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಚಿಂತೆಯೆಂಬ ಪಿಡುಗನ್ನು ಹೆಡೆಮುರಿಕಟ್ಟಿ ಎಸೆಯಬಹುದು.



ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ: ಈ ಎಲ್ಲಾ ತಂತ್ರಗಳು ವಿಫಲವಾದರೆ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ, ಕೆಫಿನ್, ನಿಕೋಟಿನ್, ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೊತ್ತಮೊದಲಿಗೆ ಅದನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಊಟ, ತಿಂಡಿ, ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಇರುವಂತಹ ಪರಿಸರವನ್ನು ಆರಿಸಿ, ಹೊಸ ಬದುಕು ಶುರು ಮಾಡಲೆತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ದಾಸರ ಪದವಾದ 'ಚಿಂತ್ಯಾಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿ...' ಅಂತ ಖುಷಿಯಿಂದ ಹಾಡುತ್ತಾ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬಹುದು. ನೀವೇನಂತಿರಾ?

...ತ್ತಿರುವವರು, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುವವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭಾಗವು, ಹಳೆಯ ಯುದ್ಧದ ಸಂಕಷ್ಟದ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿದಾಗ ಬೆಳಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆ ತಂಡ ಶೋಧಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಮುಂದೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ, ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೋರಾಡುವ ಅಗ್ನಿಶಾಮಕದಳದವರು ಹಾಗೂ ಪೊಲೀಸರು ಇಂತದ್ದೇ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಲಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಅವರ ಮೆದುಳು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಜೀನ್ಸ್‌ಗಳು, ಪರಿಸರ ಚಿಂತಾವ್ಯಾಧಿಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಸಂಶೋಧಿಸಲಿದ್ದಾರೆ.



ಆದಾಗ್ಯೂ ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ...ಭಯ ಮೆದುಳನ್ನು ಹೇಗೆ ರೂಪಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಬೇಕಾಗಿದೆ.



ಜೊತೆಗೆ ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧಗಳು ನಿಗೂಢ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಭೇದಿಸಬೇಕಿದೆ. ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಪ್ರೌಢವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ನಿಜವೇ ಎಂದು ಕೇಳುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾದ ರೋಗಿಗಳ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಮಿಗ್ಡಲವು ತುಂಬಾ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವರದಿ. ಅವರು ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೂ ಸಹಿತ ಅಮಿಗ್ಡಲ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುವಂತಹ ಕೇಸುಗಳೂ ಇವೆ.

ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸೆರೊಟಿನ್ ರಿಅಪ್‌ಟೇಕ್ ಇನ್‌ಹಿಬಿಟರ್ಸ್ (ಪ್ರೊಝೊಕ್ ಮುಂತಾದವು) ಚಿಂತಾವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಸಹಾಯಕ. ಅವುಗಳು ಖಿನ್ನತೆಗಿಂತಲೂ ಚಿಂತಾವ್ಯಾಧಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ ಹಾಗೂ ಫಲಪ್ರದ ಎನ್ನುವ ವೈದ್ಯರುಗಳೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಿಸಲು ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ಅದು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ನಡೆದ ಬಳಿಕವಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು.

ಮಾತ್ರೆಗಳಷ್ಟೇ ನರರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದು ಪ್ರಾಯಶಃ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ. ನಮ್ಮ ಜೀನ್ಸ್, ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿ ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿವೆ. ಯಶಸ್ವೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೀಡುವಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ●

ಕ್ಯಾಂಡಿಯಂಥ ಔಷಧಿಗಳು



ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮೆಂಟ್, ಚಾಕಲೇಟ್ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿದ್ದು ಈಗ ಹಳೆಯ ಸುದ್ದಿ. ಕ್ಯಾಂಡಿಯಂತೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಕರಗುವ ಹೊಸ ರೀತಿಯ ಔಷಧಗಳು ಸದ್ಯದಲ್ಲೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರಲಿವೆ. ಅಮೆರಿಕ ಮತ್ತು ಯೂರೋಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳು ಇದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಬಳಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ!

ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಅಮೆರಿಕದ GIMA ಲ್ಯಾಬ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಖಿನ್ನತೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಔಷಧಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿತು. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ಅದು ಕ್ಯಾಂಡಿಯಂತೆ ಕರಗುವುದು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಇದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಹತ್ತು ಹಲವು ಔಷಧ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಇದೀಗ ಕ್ಯಾಂಡಿ ಮಾದರಿಯ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಕೇವಲ ೭ ಔಷಧಗಳು ಮಾತ್ರ ಕ್ಯಾಂಡಿ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದವು ಈಗ ೨೫ ಔಷಧಗಳು ಸಾಲುಗಟ್ಟಿ ನಿಂತಿವೆ. ಟ್ರಮೆಡಾಲ್ ಎಂಬ ನೋವುನಿವಾರಕ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿ ದೂರವಾಗಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಬಹಳ ಅನುಕೂಲ. ಶೇ. ೫೦ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಲು ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ನುಂಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೀರು ಲಭ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ.

ನಾಲಿಗೆ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿಟ್ಟ ತಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಕರಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು GIMA ಲ್ಯಾಬಿನ ಮುಂದಿನ ಯೋಜನೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮೊದಲು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿ ಆನಂತರ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ನಂತರ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಇದರಿಂದ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉದ್ವಿಗ್ನ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಾತ್ರೆಯ ಪ್ರಯೋಜನ ರೋ[...] ತತ್‌ಕ್ಷಣ ದಕ್ಕುವುದು.

ಆದರೆ ಹಲವು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಈ ಕುರಿತಾಗಿ ಬ[...] ಆತಂಕ ಇದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರೆಗ[...] ಔಷಧ ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥ ಎ[...] ಕೊಂಡು ಅವನ್ನು ಸೇವಿಸತೊಡಗಿದರೆ ಎಂಬ ಭ[...] ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗ ಉದ್ಭವಿಸದಂತೆ ತಂದೆ - ತ[...] ಗಳು ಮತ್ತು ಔಷಧ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವ[...] ಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ - 10

● ಡಾ|| ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ[...]

1. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ದೇಹದ ಯಾವ ಮೂರು ರಸಗಳ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ?
2. ದೇಹದ ಕೆಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿ ನೋವನ್ನು ರೋಗಗಳನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸುವ 'ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್' ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿ ಯಾವ ದೇಶದ್ದು?
3. 'ಬ್ರೀಚ್ ಡೆಲಿವೆರಿ' ಎಂದರೇನು?
4. 'ಆಕ್ನೆ ವಲ್ಗಾರಿಸ್' ಎಂದರೇನು?
5. 'ಆಫ್ತಾಲ್ಮಾಸ್ಕೋಪ್' ಎಂಬ ಉಪಕರಣ ಯಾವ ಅಂಗದ ಒಳಭಾಗ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ?
6. ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹೊಂದಿರುವ ಜೀವಸತ್ವ............
7. 'ಅಬ್ಸ್‌ಟೆಟ್ರಿಕ್ಸ್' (obstetrics) ಎಂದರೆ ....
8. 'ಆಸ್ಟಿಯೋಮಲೇಷಿಯ' ಎಂದರೇನು?
9. 'ಹೈಡ್ರೋಥೆರಪಿ' ಎಂದರೆ ....
10. 'ಪೈಲೋನೆಫ್ರೈಟಿಸ್' ದೇಹದ ಯಾವ ಅಂಗ ಬಾಧಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆ?
11. 'ಹೈಡ್ರೊಸೀಲ್' ಎಂದರೆ ....
12. ಕಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣ ಏನು? ಇದು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?
13. 'ಎಕೋಕಾರ್ಡಿಯೋಗ್ರಫಿ' ಎಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಯಾವ ಅಂಗದ ಕಾರ್ಯ ತಿಳಿಯಲು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?
14. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣ ....
15. 'ಫೋಲಿಕ್' ಆಮ್ಲ ಎಂಬ ಜೀವಸತ್ವ ಯಾವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ?
16. 'ಪೆಥಾಲಜಿ' ಎಂದರೇನು?
17. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನ ಸರಾಸರಿ ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ ಎಷ್ಟು?
18. 'ಮೈಗ್ರೇನ್' ಎಂದರೆ ....
19. 'ಆಸ್ಟಿಯಾಲಜಿ' ಎಂದರೇನು?
20. 'ವೇರಿಕೋಸ್ ವೇಯ್ನ್'ಗಳೆಂದರೇನು?
21. 'ಎಗ್ಸಿಮ' ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ?
22. 'ಆಸ್ಟಿಯೋಮೈಲೈಟಿಸ್' ದೇಹದ ಯಾವ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ರೋಗ?
23. ಮಲೇರಿಯ ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ ....

ಉತ್ತರ

1. ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ. 2. ಚೀನಾ ದೇಶದ ಪದ್ಧತಿ.
3. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಕಾಲುಗಳು ಅಥವಾ ಹಿಂಭಾಗ ಮೊದಲು ಹೊರಬಂದರೆ 'ಬ್ರೀಚ್ ಡೆಲಿವರಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
4. ಮುಖದ ಮೇಲಾಗುವ ಗುಳ್ಳೆಗಳು.
5. ಕಣ್ಣು 6. ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ'.
7. ಗರ್ಭಿಣಿ ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆ ಕುರಿತಾದ - ಪ್ರಸೂತಿ ಶಾಸ್ತ್ರ.
8. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ 'ಡಿ' ಕೊರತೆಯಾಗಿ, ಎ[...] ಗಳು ಬಲಹೀನವಾದಾಗ ಹೀಗೆ ಕರೆಯುತ್ತಾ[...]
9. ನೀರು ಬಳಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು.
10. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ.
11. ವೃಷಣ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವು[...]
12. ಸಾರ್ಕೊಪ್ಟೆಸ್ ಸ್ಕೇಬಿ ಎಂಬ ನುಸಿಹುಳು ಚ[...] ದಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಮೊಟ್ಟೆಗಳ[...] ಕಜ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹತ್ತಿರದ ಸಂಪರ್ಕ[...] ಇದು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.
13. ಹೃದಯ. 14. ಸ್ಫಿಗ್ಮೋಮ್ಯಾನೋಮೀಟ[...]
15. ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಸೊಪ್ಪು.
16. ರೋಗವುಂಟಾಗಲು ಕಾರಣ ತಿಳಿಯುವ ಶಾ[...]
17. 72/ನಿಮಿಷ.
18. ತಲೆಯ ಒಂದು ಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿ ಮಿಡಿಯು[...] ಬರುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ತಲೆನೋವು.
19. ಮೂಳೆಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಶಾಸ್ತ್ರ.
20. ಅಭಿಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿರುವ (Veins) ಕವಾ[...] (Valves) ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ, ಅವು ರಕ್ತ[...] ತುಂಬಿ ಹಿಗ್ಗುವುದು. ಇದು ಸಾಮಾನ್[...] ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ.
21. ಚರ್ಮ. 22. ಮೂಳೆಗಳು.
23. ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಚಳಿಜ್ವರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ?

ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ

ನೀವು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಚೀಸ್ ಕೇಕ್ ತಿಂದಿದ್ದೀರಾ? ಕೊಲೊನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಗರ್ಭಕಂಠದಲ್ಲಾಗುವ (Cervix) ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಪ್ಯಾಪ್‌ಸ್ಮಿಯರ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ವಾರ ಮುಂಚೆ ಯಾವುದಾದರೂ ವೀರ್ಯಾಣುನಾಶಕ ಇಲ್ಲವೆ 'ಸ್ಪರ್ಮಿಸೈಡ್' ಬಳಸಿದ್ದೀರಾ? ಮೆಮೊಗ್ರಾಮ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಡಿಯೋಡರೆಂಟ್ ಬಳಸಿದ್ದೀರಾ? ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸದೆ ಇದ್ದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷಾ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ನೆನಪಿರಲಿ.

''ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಹಲವು ಸಂಗತಿಗಳು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ದಿನದಂದು ನೀವು ಏನು ತಿಂದಿದ್ದೀರಿ, ಏನು ಕುಡಿದಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಸಂಗತಿಗಳೂ ಮಹತ್ವ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ''.

ಇದು ಪೆನ್ಸಿಲ್ವೇನಿಯಾದ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಪೆಥಾಲಾಜಿಸ್ಟ್ ಆಗಿರುವ ಸ್ಯಾಂಡಿ ಝೂರಮನ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ನಮ್ಮ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಅಲಕ್ಷತನ ಪರೀಕ್ಷಾ ವರದಿ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಪ್ರಭಾವ ನೇರವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಒಂದು ಕಡೆ ಹಣದ ಅಪವ್ಯಯ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಭೀಕರ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪಿ ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಗಂಭೀರ ವಾಗಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, 'ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತಪ್ಪು ಔಷಧಿಯ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಕಟಕರ ಸ್ಥಿತಿ ಉದ್ಭವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲ ವಿಶಿಷ್ಟ ಉಪಾಯಗಳಿದ್ದು, ಅವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿನ ಸಂಭಾವ್ಯ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ನಾವಿಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಏಳು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕುರಿತಂತೆ ಕೆಲ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವರದಿಯನ್ನು ನಿಖರಗೊಳಿಸಬಹುದು.

. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಇದೆಂಥ ಪರೀಕ್ಷೆ? : ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷಿಸ ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದ್ರೋಗ ಹಾಗೂ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಸಂಕೇತ. ನೀವು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಯಾದರೂ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಇತಿಹಾಸವಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಡಿ: ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಶೀತ - ನೆಗಡಿ - ಫ್ಲ್ಯೂ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ದೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಕೆಫಿನ್ (ಕಾಫಿ ಮುಂ) ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆ ಕೂಡ ಬೇಡ. ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು.

''ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಸೇವಿಸಿದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಕಪ್ ಕಾಫಿ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಈ ತೆರನಾಗಿ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ನಿಮಗೆ ತಪ್ಪುವರದಿ ದೊರೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ'' ಇದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಲೆನಾಕ್ಸ್ ಹಿಲ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ನ ನೀಡಾ ಗೋಲ್ಬರ್ಗ್ ಅವರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯ ಭಾವನೆ ಇರಲಿ. ಒತ್ತಡ, ಸಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಗಾಬರಿಯಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಗಳು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರ ಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವ ಸಂಗತಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಳ ಮಳ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ, ಡಾ॥ ಗೋಲ್ಡ್ ಬರ್ಗ್





ಅವರ ಸಲಹೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ನೀವು ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರ ಸಮುದ್ರ ದಡ ಇಲ್ಲವೆ ಹೂದೋಟವೊಂದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಇಲ್ಲವೆ ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ : ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ೧೨ ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಮುಂಜಾನೆ ಹೊತ್ತು ಕೆಲವರಿಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

2. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಟೆಸ್ಟ್

ಇದೆಂಥ ಪರೀಕ್ಷೆ? : ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಎಚ್‌ಡಿಎಲ್ (ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್), ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ (ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್) ಹಾಗೂ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೈರೈಡ್ಸ್‌ಗಳ ಮಟ್ಟ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ೩೫ ವರ್ಷ ದಾಟಿರುವ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರು ೩ ರಿಂದ ೫ ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿಗಿದ್ದರೆ ನೀವು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಕರ್ತ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಡಿ : ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲ ಗಂಟೆಗಳ ಮುಂಚೆ ಆಯಾಸವಾಗುವಂಥ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಉದಾ: ಓಡುವುದು, ಸೈಕಲ್ ಚಾಲನೆ, ಮೋಟರ್‌ಸೈಕಲ್ ಓಡಿಸುವದು, ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಗತಿಗಿಂತ ಯಾವುದೇ ದಣಿವುಂಟಾಗುವ ಕೆಲಸ ನಿಮ್ಮ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕೆಲ ಗಂಟೆಗಳ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.



ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ : ಟೆಸ್ಟ್‌ಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಮುಂಚೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಅಂದರೆ ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆಯಂತಹ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಿ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ೧೨ ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ನೀವು ಸೇವಿಸಿದ ಚೀಜ್‌ಕೇಕ್‌ನ ಒಂದು ತುಂಡು ಸಹ ನಿಮ್ಮ ತಪಾಸಣೆಯ ರೀಡಿಂಗನ್ನು ಅವಿಶ್ವಸನೀಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಈಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಐದು ಗಂಟೆಗಳ ಬಳಿಕವೂ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೈಡ್ಸ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುವ ಸಂಕೇತ ದೊರೆಯತೊಡಗುತ್ತವೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬಳಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ. ಮುಂಜಾನೆ ಹೊತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ರೀಡಿಂಗ್ ಬಹಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹಾಗೂ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ಮಾತೆಯರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

3. ಪ್ಯಾಪ್‌ಸ್ಮಿಯರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಇದೆಂಥ ಪರೀಕ್ಷೆ : ಇದು ಮಹಿಳೆಯರ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಬದಲಾವಣೆ ಗರ್ಭಕಂಠದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲುದೆ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ವರ್ಷಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ಯಾಪ್‌ಸ್ಮಿಯರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವರು ಇಲ್ಲವೆ ಹ್ಯೂಮನ್ ಪೆಪಿಲೋಮಾ ವೈರಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸು

ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಡಿ : ಪ್ಯಾಪ್‌ಸ್ಮಿಯರ್ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ೩ ದಿನ ಮುಂಚೆ ಯ - ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ಯಾಪ್‌ಸ್ಮಿಯರ ಬಂಧನರಹಿತ ಕೆಲ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದ್ದು, ಅವು 'ಡೂಶ್' ನೊ ಹರಿದು ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ೪೮ ಗಂಟೆಗಳ ವ ಸ್ಪರ್ಮಿಸೈಡ್, ಲ್ಯುಬ್ರಿಕೆಂಟ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಯೋನಿ ಬಳಕೆ ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಈ ಬಗೆಯ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆ ಪ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ದಾರಿತಪ್ಪಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಡಾ॥ ಡೊ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಪಂಜ್, ಡಾಯ್‌ಫ್ರಾಮ್, ಕ್ರೀಮ್ಸ್, ಜೆಲ್ಲಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಉರಿ ಹಾಗೂ ಅಲರ್ಜಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಹ ಇಲ್ಲವೆ ಪ್ಯಾಪ್‌ಸ್ಮಿಯರ್ ಟೆಸ್ಟ್‌ನ ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ : ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಮೂತ್ರವಿಸ ಮೂತ್ರಾಶಯ ಖಾಲಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸ ಗಳನ್ನು ನಿರಾಳಗೊಳಿಸಿ, ಒತ್ತಡ ರಹಿತವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತುಂಬಿದ ಮೂತ್ರಾ - ಒತ್ತಡಯುಕ್ತ ಸ್ನಾಯುಗಳು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಕಂಠದ ವೀಕ್ಷಣೆಗೆ ಅ ಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ: ಚಕ್ರ ಮುಗಿದ ೧೨ ರಿಂದ ದಿನಗಳ ನಡುವೆ ಯಾ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ನೀವು ಸ್ಮಿಯರ್ ಟೆಸ್ಟ್‌ಗೆ ಹೋಗಬಹ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶ ಜೀವಕೋಶಗಳು ರಕ್ತ ಅ ಇತರೆ ಸ್ರಾವಗಳೊಂದಿಗೆ ಗೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ.

4. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಸ್ಕ್ರೀ

ಇದೆಂಥ ಪರೀಕ್ಷೆ : ರ ಗ್ಲುಕೋಜ್ (ಸಕ್ಕರೆ)ನ ಗಮನಿಸಲು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣವೆಂದರೆ ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಕಾರದ ಮಧುಮೇಹ ಇದೆ ಎಂದಥ ತೆರನಾದ ಮಧುಮೇಹದಿಂದಾಗಿ ಕಿಡ್ನಿ ವಿಫಲತೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಕುರುಡ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ನರ್ವ್ ಡ್ಯಾಮೇಜ್ ಆಗುವ ಅಪಾಯ ಇರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೪೫ ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಈ ತೆರನಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವುಳ್ಳ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ಮಧುಮೇಹ ಪೀಡಿತರಾದವರಿದ್ದರೆ ಇ ಆಗಾಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಡಿ : ಅನಾರೋಗ್ಯ ಇಲ್ಲವೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಬ ಶಾರೀರಿಕ ಇಲ್ಲವೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈ ಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಗ್ಲುಕೋಜ್ (ಸಕ್ಕರೆ) ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಮಧುಮೇಹ ತ ಎಂಬ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಒಂದು ದಿನ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯಾಸದಾಯಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಟ ರೀಡಿಂಗ್ ಬರಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಭಾರೀ

ಉಸಿರಾಟದಾಯಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಗ್ಲುಕೋಜನ್ನು ...ಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಾಧಾರಣ ಹಗುರ ...ಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ... ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಕೂಲ್‌ನ ...ಡಿಸಿನ್ ವಿಭಾಗದ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ...ರ್ಟನ್ ಅಬ್ರಾಹಂಸನ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ : ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನ್ನು ...ನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ...ಳ್ಳುವ ಮೂರು ದಿನ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ...ಹಾರದ ಮುಖಾಂತರ ೧೫೦ ಗ್ರಾಂ ...ರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಪಡೆಯಿರಿ. ಎರಡು ಕುದಿಸಿದ ...ದ್ದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗಳು (೫೦ ಗ್ರಾಂ) ಬ್ರೆಡ್‌ನ ...ಡು ಸ್ಲೈಸ್‌ಗಳು (೩೫ ಗ್ರಾಂ) ಹಾಗೂ ...ದು ಕಪ್ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಈ ಕಾರ್ಬೋ...ಡ್ರೇಟ್ ಪ್ರಮಾಣ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಬೋ...ಡ್ರೇಟ್ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಜ್‌ಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ...ತ್ಪಾದಿಸಲು ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.



(ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಹಾರ್ಮೋನು ಆಗಿದ್ದು, ಅದು ಗ್ಲುಕೋಜನ್ನು ...ದಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳವರೆಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ) ...ದರಿಂದಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ವರದಿ ಪಡೆಯಲು ...ಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ : ಮುಂಜಾನೆ ಹೊತ್ತು ಗ್ಲೂಕೋಜ್ ಅತ್ಯಂತ ...ಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ೧೩ ಸಾವಿರ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ...ಧ್ಯಾಹ್ನ ಹೊತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಂಡಾಗ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳು ವೈದ್ಯರ ...ಡಿತಕ್ಕೆ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ...ಟ್ಟವನ್ನು ಆಗ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ.

...ಮೆಮೊಗ್ರಾಮ್

ಇದೆಂಥ ಪರೀಕ್ಷೆ : ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ...ಳ್ಳಲಾಗುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಈ ಚಿಕ್ಕ ...ಟುಗಳಿಂದ ಸಂಭಾವ್ಯ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ...ತೆಸುವ ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು 'ಮೆಮೊಗ್ರಾಮ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ನಲವತ್ತರ ಬಳಿಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ...ಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ೪೦ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ...ರಿಸ್ಕ್' ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಡಿ : 'ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದಿನ ಸ್ತನದ ನಾಲ್ಕೂ ...ದಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಆಸುಪಾಸಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಮ್ - ಲೋಶನ್ ...ಂತಾದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಡಿ. 'ಇದು ಫಿಲ್‌ಡೆಲ್ಫಿಯಾದ ಫಾಕ್ಸ್ - ...ಸ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ಮೆಮೊಗ್ರಾಫ್ ಸರ್ವಿಸೆಸ್‌ನ ಡೈರೆಕ್ಟರ್ ಕೆಥರೀನ್ ...ವರ್ಸ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಕೆಲ ಡಿಯೋಡೆರೆಂಟ್ಸ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಬೆವರು ನಿರೋಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಯು...ನಿಯಂ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸೈಡ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೆರಳಿ...ನಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ, ಮಡುಗಟ್ಟಿದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನಂತೆ ಕಂಡು...ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಮೊದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಭಾವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಾಡಿಲೋಶನ್ ಸಹ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಪರಿಣಾಮದ ಮೇಲಷ್ಟೇ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ, ಇದು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸುಳ್ಳೆಂದು ಭಾವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗದ ಪತ್ತೆಯೇ ಆಗದೇ ರೋಗಿ ತೊಂದರೆ ಪಡುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಗುಣಗಳಿದ್ದು ಅವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ತೆಗೆಯಲು ತೊಂದರೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಡಾ॥ ಇವರ್ಸ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ : ಮೆಮೊಗ್ರಾಮ್‌ಗಾಗಿ ನೀವು ಸಕಲ ತಾಂತ್ರಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಇರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ. ಅಲ್ಲಿನ ರೇಡಿಯೋಲಾಜಿಸ್ಟ್ ಸಹ ನಿಷ್ಣಾತರಾಗಿರಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಹಿಂದಿನ ಸಲದ ವರದಿಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.

ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ : ಋತುಚಕ್ರ ಪೂರೈಸಿದ ಬಳಿಕ ಮೆಮೊಗ್ರಾಂ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳ ಊತಕಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಾಹಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸ್ತನಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಾಹಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಖರ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ತನಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಹೇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಡಾ। ಇವರ್ಸ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

6. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಡಿಸೀಜ್ ಸ್ಕೀನ್

ಎಂಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಮಟ್ಟ ಅರಿಯಲು ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಮಟ್ಟ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವದು ಇಲ್ಲವೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು (ಹೈಪರ್ ಥೈರ್ಯಾಡಿಸಮ್) ಬಂಜೆತನ, ಖಿನ್ನತೆ, ದಣಿವು, ಆಸ್ಟಿಯೋ ಪೋರೋಸಿಸ್ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದನೆಯದು ಟಿಎಸ್‌ಎಚ್ ಇದರಲ್ಲಿ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಥೈರಾಯಿಡನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಳಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯದು ಟಿ-4 ಟೆಸ್ಟ್. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಹರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಹರಿಯುವ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಮಟ್ಟ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಟಿಎಸ್‌ಎಚ್‌ನ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನೇ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ೪೦ರ ಬಳಿಕ ಸ್ತ್ರೀ - ಪುರುಷರಿಗೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಡಿ : ಯಾವುದೇ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಎಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಟ್ಟ ಕೃತ್ರಿಮವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅದು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಪರಿಣಾಮದ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಟಿ-4 ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದರೆ, ಟಿಎಸ್‌ಎಚ್ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಾರದು.

ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ : ನೀವು ಗರ್ಭಿಣಿಯೆ? ಅಥವಾ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಇಚ್ಛೆ ಹೊಂದಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ. ಕೆಲ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೈಪೋಥೈರಾಡಿಸಮ್ ಗರ್ಭದ ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣದ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ವಿಕಾಸದ ಮೇಲೆ ಅಡೆತಡೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಪಾತದ ಅಪಾಯ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಡಾ॥ ಬ್ಯಾಸ್ಕಿನ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ : ಟಿ-4 ಟೆಸ್ಟ್‌ಗೆ ಮುಂಜಾನೆ ಹೊತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಟಿಎಸ್‌ಎಚ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೈಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

7. ಕೊಲೊನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್

ಇದೆಂಥ ಪರೀಕ್ಷೆ : ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ವಯ ಮಲದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ (ಪಾಸಿಟಿವ್)ವೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಐವತ್ತಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀ - ಪುರುಷರಿಗೆ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಕೊಲೊನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಇತಿಹಾಸವಿದೆಯೋ ಅಂತಹ ಕುಟುಂಬದ ೨೦ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿನವರು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಡಿ : 'ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಏಳು ದಿನಗಳ ಆ್ಯಸ್ಪ್ರಿನ್, ಇಬುಪ್ರೊಫೆನ್‌ನಂತಹ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮಲ ಕಂಡುಬರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕೆಂಪು ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಕ ಮ ರಕ್ತಕಣ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತ ಪಶುವಿನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳದು'. ಇದು ಅ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಕೊಲೊರೆಕ್ಟಾಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿಭಾಗದ ಡುರೊಡ್ ಬ್ರುಕ್ಸ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಈ ಟೆಸ್ಟ್ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ದಿನಗಳ ಮುನ್ನ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಈ ಎರಡೂ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತೆರೆ ಎಳೆಯಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ : ಮಲದ ನಮೂನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಗ ೭೨ ಗಂಟೆ ಮೊದಲೇ ಸೇಬು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಒಣ ಹಣ್ಣು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳ ಸೇವಿಸಿ.

ಟೆಸ್ಟ್‌ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ : ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಋತುಚಕ್ರದ ಬಳಿಕ ದಿನದಲ್ಲಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ರಾವವಾಗುವ ರಕ್ತ ಮ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಟೆಸ್ಟ್‌ನ ವರದಿ ತ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

(30ನೇ ಪುಟದಿಂದ) **ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿ...**

ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯ ಚಟದಿಂದಲೂ ದೂರವಿರಿ. ಚಹಾ-ಕಾಫಿ ಸಹ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.

ರುಚಿ ಹಾಗೂ ವಾಸನೆಯ ನಡುವಣ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ?

ಮೂಗಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಮೂಗು ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳದು. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥ ಮೂಲ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೋ ಆ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ಅದು ನಾಲಿಗೆಗೆ ತಗಲುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೂಗು ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಸ್ವಾದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ: ಲಿಂಬೆ ಅಥವಾ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದಾಗ ಅದರ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಮೂಗು ಕೂಡ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ವಾದಗಳ ಅನುಭೂತಿಯಾಗಲು ಮೂಗು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಗು, ಜೀರಿಗೆಯ ಸ್ವಾದ ಮೂಗಿನ ಮುಖಾಂತರವೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಕರ ಎನಿಸುತ್ತದೆ ಏಕೆ?

ತಿನ್ನುವ-ಕುಡಿಯುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸ್ವಾದ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಆನಂದ ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಇಲ್ಲವೆ ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಹಸಿವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಇಚ್ಛೆ ಹಾಗೂ ರುಚಿ ಸಹ ಇರಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಆಗಲೇ ಮನುಷ್ಯ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರುತ್ತಾನೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಸಹ ಯಾವುದೊಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದ ಸ್ವಾದದಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸಂತೋಷವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆನಂದದ ಅನುಭೂತಿಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ್ಯೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸಂತಸವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ತಿನ್ನುವ-ಕುಡಿಯುವ ಬಾಬತ್ತಿನಲ್ಲೂ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಕೆಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುವದೇಕೆ?

ಇದೊಂದು 'ಕಂಡಿಷನಲ್ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಷನ್' ಸ್ಥಿತಿ. ಒಂದು ನಾಯಿಗೆ ಗಂಟೆ ಬಾರಿಸಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಪದಾರ್ಥ ಕೊಡಿ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅನೇಕ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಆಗ ನಾಯಿ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಲಾಲಸೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಟೆ ಬಾರಿಸುತ್ತಲೇ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಕೊಟ್ಟರೂ ಅದೇ ಲಾಲಸೆಯಿಂದ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲೂ ಸ್ವಾದದ ಕಲ್ಪನೆಯ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಲಾಲಾರಸ ಬರಲು ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣು, ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಹಾಗೂ ಅದರ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವ ಏಕಕಾಲ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆನಂದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಏಕಮಾತ್ರ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದಲೇ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಪ ನೋಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುತ್ತದ ವಿಪರೀತವೆಂಬಂತೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಪದಾ ಬಗ್ಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯುಂಟಾದರೆ, ಅದನ್ನು ನ ತಕ್ಷಣ ವಾಕರಿಕೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕೆ ವಾಂತಿಯೂ ಆಗಬಹುದು.

ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ

ನಂದಿಬಟ್ಟಲು

● ಸೃಜನ

ಕಡುಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ, ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳನ್ನು ಮೈತುಂಬ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ನಳನಳಿಸುವ ಹೂವು ನಂದಿಬಟ್ಟಲು. ಈ ನಂದಿಬಟ್ಟಲು ಹೂವನ್ನು ಮನೆಯ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವುದು ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಸಂಕೇತ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಹು ಎಸಳುಗಳುಳ್ಳ ಸುಂದರವಾದ ಹೂವು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೂ ಐದು ಎಸಳಿನ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂವನ್ನು ಹೋಲುವ ನಂದಿಬಟ್ಟಲು ಹೆಚ್ಚು ಔಷಧಿ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವಂತಹುದು. ಈ ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಹೂವು, ಬೇರು, ಎಲೆ ಔಷಧೀಯ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಬೇರು ಶಾಮಕಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ.

ನಂದಿಬಟ್ಟಲು ಭಾರತದ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಂಗಾಳ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಗುಣಗಳು

- ನೇತ್ರ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ರಕ್ತಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಂದಿಬಟ್ಟಲು ಹೂವು, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಂದಿಬಟ್ಟಲು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕರ್ಪೂರದೊಡನೆ ಅರೆದು ಕಲ್ಕ ಮಾಡಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಜಂತುಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಂದಿಬಟ್ಟಲ ಎಲೆಗಳ ರಸಕ್ಕೆ ಹಿಂಗಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ ಕಂಜಂಕ್ಟಿವೈಟಿಸ್ (ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ) ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಂದಿಬಟ್ಟಲ ಮೊಗ್ಗನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ನಂತರ ಹನಿ ಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿಂಡುವುದರಿಂದ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಎದೆಹಾಲು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಎಳ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ನಂದಿಬಟ್ಟಲ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಹಲ್ಲು ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ನಂದಿಬಟ್ಟಲ ಗಿಡದ ಬೇರು ಇಲ್ಲವೇ ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಚೀಪುವುದರಿಂದ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಇಸಬು ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ನಂದಿಬಿಟ್ಟಲ ಹೂವಿನ ರಸ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪೊರೆ ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಹೂವಿನ ರಸವನ್ನು ಇಲ್ಲವೇ ಬೇರನ್ನು ತೇಯ್ದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಸಲ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯಕ.
- ನಂದಿಬಟ್ಟಲ ಗಿಡದ ಬೇರಿನಲ್ಲಿ ರೆಸಿನ್ ಮತ್ತು ಅಲ್ಕಲಾಯ್ಡ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನಂತಹ ದ್ರಾವದಲ್ಲಿ ರೆಸಿನ್ ಮತ್ತು ಕೌಟ್‌ಚೌಪ್ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ನಂದ್ಯಾವರ್ತ' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಇದನ್ನು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ 'ತಗರ' ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರ: ಪ್ರಕಾಶ ಹೆಬ್ಬಾರ

"ಈಸಬೇಕು ಇದ್ದು ಜೈಸಬೇಕು" ಎನ್ನುತ್ತದೆ ದಾಸವಾಣಿ. ಸಂಸಾರ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವೆಂಬ ಪದ ಈಸಿ ಜಯಿಸಲಾಗದಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ತಂದಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ ಮೆಟ್ಟನಿಲ್ಲುವುದು ಹೇಗೆ?

ಒತ್ತಡವೆಂಬ ಭೂತ ಭಾರೀ ತೂಕದ ಸಮಸ್ಯೆ

* ಗೀತಾ ಭಟ್



ಒತ್ತಡ! ಈ ಮೂರಕ್ಷರದ ಶಬ್ದ ಇಂದು ವೈದ್ಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಭಾ
ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆದಿದೆ. ಹಸುಗೂಸಿನಿಂದ, ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದ ಮುದುಕನವರೆ
ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ತೆರದಲ್ಲಿ ಹಣಿಕಿ ಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು
ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಯೊಳಗೆ ಜೀವನದ ಸುಖಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಬಳಿಸಬಲ್ಲ ವ್ಯಾಧಿ ತಂದೀ
ಇಲ್ಲವೆ ಹೃದಯಸ್ತಂಭನದಂಥ ದಿಢೀರ್ ಮೃತ್ಯುವನ್ನಾದರೂ ತಂದೀತು!

ಮುನ್ನಾದಿನದ ಕಛೇರಿ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ದುಡಿಯುವ ಹಂಬಲದ ಕಛ
ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥನಿಗೆ. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ನಡುಹ
ಯಲ್ಲಿ ಕಾರುಕೆಟ್ಟರೆ ಎಂಬ ಧಾವಂತ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಗೆ. ಮಕ್ಕಳ ಪರಿ
ನೆಪದಿಂದ ನಿನ್ನೆ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗಲಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬೊಜ್ಜು ಹೊತ್ತ ನಡುವಯ
ಮಹಿಳೆಗೆ ಚಿಂತೆ. ಆಕೆ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯಾಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಗೋಳು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ
'ಅಯ್ಯೋ ಉಸಿರಾಡಲೂ ಪುರುಸೊತ್ತೇ ಇರಲಿಲ್ಲಾ!' ನಿಜ. ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ
ಎಲ್ಲರೂ ಉಸಿರ್ಗರೆಯುವುದನ್ನೇ ಮರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದೆಂತೋ ಜೀವವೈಜ್ಞಾ
ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆಯೆ? ಹೌ
ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು!

ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಪ್ಯಾಂಟ್ ತೊಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆಯೆ? ಹೌದು ನಿ
ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ ನಿಮಗರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಎಡೆಬಿ
ಒತ್ತಡದ ಜೀವನಶೈಲಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಏರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣ. ಒತ್ತಡದಿ
ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರಿಕೆ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಥವಾ ಲಕ್ವದ ಭಯ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ, ನಿ
ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ ಏರಿಕೆಗೂ ಕೂಡಾ ಕಾರಣ. ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಹಾ
ಉದ್ಯೋಗದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಏರಿಕೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕ
ಒತ್ತಡವುಳ್ಳ ಮಂದಿ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವ ಆಶೆಗೆ ಬಲಿ. ತಿನ್ನುವ ಚಟದಿ
ಅಂಥವರಿಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಒತ್ತಡದ ಚಣಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಎನ್ನುವ ಅನಿಸಿಕೆ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಕೊಬ್ಬು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ತೆರ
ಹೊಟ್ಟೆಯ ಚರ್ಮಪದರದಡಿ ಶೇಖರವಾಗುವಂಥದ್ದು ಮೊದಲ ಪ್ರಕ
ಶರೀರದ ಚರ್ಮದಡಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವಂಥದ್ದು ಎರಡನೆ ಪ್ರಕಾರ, ಇದು ವಿ
ವಾಗಿ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ತೊಡೆಯವರ
ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎರಡನೆ ಗುಂಪಿನ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರ
ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಗಣಪ
ವವರಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ನಿಧಾನದ್ರೋಹಿ ರೋಗ ಭಯ ಅ
ಒತ್ತಡ, ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಂತರದ ವಿಷವರ್ತುಲ ಎಂದು
ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ದುರ್ಭೇದ್ಯ ಕೋಟೆ ಎನಿಸಿದೆ.

ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿ.ವಿ.ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞೆ ಈಫೆತ್ ಹೇಳುವಂತೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಬೊಜ್ಜು ಶೇಖರಣೆಗೆ ಗಾಢ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಇದನ್ನಾಕೆ ಸುಮಾರು ದಶಕಗಳಿಂದ ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒತ್ತಡಕ್ಕೀಡಾದ ಮಹಿಳೆಯ ನಡು ಹಿರಿದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂತೆ. ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ಒತ್ತಡದಡಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸುರಿಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ನೇರವಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಗೆ ಕಾರಣ.

ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಸುರಿತ ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿಡಲಾದೀತೆ? ಹೌದು. ನಿಯತಕಾಲಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಕು. ಜತೆಗೆ ಕೆಲಸದ ನಡುನಡುವೆ ಕೊಂಚ ಕಾಲದ ವಿರಾಮ. ಇವೆರಡರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಬೊಜ್ಜಿಗೂ ಕಡಿವಾಣ, ಒತ್ತಡಕ್ಕೂ ಮುಕ್ತಿ.

ಮಿದುಳಿನಲ್ಲೊಂದು ಸೆರೊಟೆನಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವಿದೆ. ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಅದು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅದರ ಸ್ರಾವ ಕುಂಠಿತವಾದಾಗ ನಿಮಗೆ ಮಸಾಲೆ ದೋಸೆ ಅಥವಾ ಪರೋಟ ತಿನ್ನಬೇಕೆನಿಸಬಹುದು. ಪಿಷ್ಟವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ತಿಂದರೆ ಸೆರೊಟಿನಿನ್ ಗಮನೀಯವಾಗಿ ಏರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೇಗಾದರೂ ಸರಿದೂಗಿಸುವ ಜೀವ ರಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಸ್ವಯಂಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಧಾನ. ದೇಹವೇ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಉಪಾಯ. ಈ ಉಪಾಯ ಮಾತ್ರ ನಿರಪಾಯಕರವಲ್ಲ. ಮಿದುಳು ಹೇಳಿತೆಂದು ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕತನ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲಾದೀತೆ? ಮಿದುಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂತುಲಿತವೇನೋ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಸರಿಹೊಂದೀತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಗಾಗ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ಚಪಲ ಉಂಟಾದ ಮಂದಿ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಒತ್ತಡದಡಿ ಅಧಿಕ ತಿನ್ನಬೇಕೆನಿಸುವಿಕೆಯ ಆಂಶಿಕ ಕಾರಣವನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಆಹಾರತಜ್ಞರು ನಮ್ಮ ಐಷಾರಾಮ ಹಾಗೂ ಸುಖಲೋಲುಪತೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒತ್ತಡದಡಿ ನಲುಗುತ್ತಿರುವವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜಿಹ್ವಾಚಾಪಲ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಕಂಡ ಕಂಡದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ತಿಂದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸುಖಲೋಲುಪತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಪ್ರಮಾಧೀನತೆಯಡಿ ಅವರು ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಸುಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುವರು.

ಒತ್ತಡದಡಿ ಸಿಲುಕಿದವರು ಸಿಹಿ, ಜಿಡ್ಡಿನ ಹಾಗೂ ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಎಳವೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಥದ್ದನ್ನು ತಾಪು ತಿಂದು ಸುಖಪಡುತ್ತಿದ್ದ ನೆನಪಿನ ಮರುಕಳಿಕೆ ಒತ್ತಡದ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂಥ ಆಹಾರದೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆತ ಸಾಮಾನ್ಯ. ನಿಜ, ಆದರೆ ಎಳವೆಯ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲೊರಿ ಬೇಡಿಕೆಯೂ ಅಧಿಕ. ನಮ್ಮ ಸಹಜ ದೇಹ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಂಥ ಆಹಾರ



ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿತ್ತೂ ಸಹ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಕರಾದ ಮೇಲೆ ಅಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಅಂಥ ಜಿಹ್ವಾ ಚಾಪಲ್ಯಕರ ಆಹಾರ ತಿನ್ನತೊಡಗಿದರೆ ನಾಲಿಗೆ ಕಡಿವಾಣಕ್ಕೂ ಕಷ್ಟ!

ಒತ್ತಡದಂತೆಯೇ ಏಕಾಕಿತನವೂ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವ ಆಗ್ರಹ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಹಾರ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಹೇಳಿಕೆ ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಏಕಾಕಿತನದ 'ಬೋರು' ತನ ನೀಗಲು ಊಟದ ಮೋಜಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುವವರು ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಅನೇಕರು. ಒತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಇದೆ.

ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಜೊತೆ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ, ವ್ಯಾಯಮಕ್ಕೂ ಮನ್ನಣೆ ನೀಡಿ ಹಿತಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯವೀಯಬೇಕು. ಸಮಸ್ಯೆಗೆಲ್ಲಾ ಆಹಾರವೇ ಉತ್ತರ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕು. ಲಹರಿ ಕುಸಿದಾಗ 'ಮೂಡು' ಬರಿಸಲೆಂದು ಯದ್ವಾತದ್ವಾ ಕಾಫಿ, ಚಹ, ಸಿಗರೇಟು ಮೊರೆ ಹೋಗುವ ಮಂದಿಗೆ ಇಲ್ಲಿದೆ ಕಿವಿಮಾತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕಿಂತ ಅಪಾಯದ ಭಯ ಅಧಿಕ. ಹಾಗೆಂದು ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ತಾಲಿಕೆಯಡಿ ಕಟ್ಟೆಚ್ಚರದ ಆಹಾರಸೇವನೆ ಕ್ರಮ ಸಲ್ಲದು. ಆಹಾರದ ತಾಳ ಮೇಳ ಗತಿ ಸರಿದೂಗಿಸುವುದೇ ಜಾಣತನ. ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವಿಕೆಯು ಸರಿ ಹಾದಿ ಅಲ್ಲ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ, ಖಿನ್ನತೆ, ಏಕಾಂಗಿತನ ಕಾಡಿದಾಗ ಆಹಾರದ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿರಿ. ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಇ-ಮೇಲ್, ದೂರವಾಣಿ, ಪತ್ರಬರವಣಿಗೆ, ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನ, ಈಜು, ನಡಿಗೆ, ಸಂಗೀತ, ಓದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಆಯ್ಕೆಗಳಿವೆ? ನಿಮ್ಮ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ ಏರುತ್ತಿದೆ ಎಂದಾಗ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಡುವುದೊಂದೇ ಉಪಾಯ ಅಲ್ಲ. ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಮಾರ್ಪಾಡು ಕೂಡಾ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿ ಆಗಲಾರದು. ●

ನೇತ್ರದಾನ

ನೀವು ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳು

ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೃತಪಟ್ಟರೆ ಅವನ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಚಿರಶಾಂತಿ ನೀಡಲು ಗೋದಾನ, ಭೂದಾನ, ಸ್ವರ್ಣದಾನ, ಅನ್ನದಾನ, ವಸ್ತ್ರದಾನ, ಪಿಂಡ ದಾನ, ಶಯ್ಯಾದಾನ ಮುಂತಾದ ಅದೆಷ್ಟೊ ದಾನದ ಪದ್ದತಿಗಳು ಭಾರತೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಈಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಚರ್ಚೆ ಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ದಾನವೆಂದರೆ- **''ನೇತ್ರದಾನ.''**

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 4ಕೋಟಿ ಜನರು ಕಾರ್ನಿಯಾ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಹೀನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇ.60ರಷ್ಟು ಜನರ ವಯಸ್ಸು 12ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಕಳವಳಕರ ಸಂಗತಿ. ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೃತಪಡು ವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಅದೆಷ್ಟೊ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಭಾರತದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮರಣಾನಂತರ ನೇತ್ರದಾನ ನೀಡುವ ಅಭಿಲಾಷೆ ಹೊಂದಿದಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಹೀನರು ಯಾರೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ನೇತ್ರದಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಕೆಲ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು ಇವೆ. ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನೇತ್ರದಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮ ದಲ್ಲಿ ಕುರುಡರಾಗಿ ಹುಟ್ಟಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಕೆಲವರು ಭಾವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮ ನೋಡಿದವರಾರು?

ನೇತ್ರದಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಜನರು ಏನನ್ನುತ್ತಾರೋ ಎಂಬ ಅಳುಕು, ಆತಂಕ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಪ್ರತಿಭಟನೆಯೂ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಪ್ರತಿಭಟನೆ ವ್ಯಕ್ತವಾದರೂ ಸಹ ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಈ ಕೆಲಸ ಅದೆಷ್ಟು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ, ನೀವೆಷ್ಟು ವಿಶಾಲ ಹೃದಯವುಳ್ಳವರು ಎಂದು ತಂತಾನೇ ಗೊತ್ತಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ- ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳು ನೇತ್ರದಾನನನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳು ತ್ತವೆ, ನೇತ್ರದಾನವನ್ನೇ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ದಾನವೆಂದೂ ಪರಿಗಣಿಸಿವೆ.

ನೇತ್ರದಾನ ಹೇಗೆ?

ನೇತ್ರದಾನದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ. ಮೊತ್ತ ಮೊದಲು ಜೀವಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮರಣಾನಂತರ ತನ್ನ ಕಣ್ಣುಗ ದಾನವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಮನವರಿಕೆ ಮ ಬೇಕು. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ವೃದ್ದರು ನಿಧನ ಹೊ ದಾಗ ಅವರ ನೇತ್ರದಾನದ ಕುರಿತಂತೆ ಕುಟು ದವರೇ ಸ್ವತಃ ನಿರ್ಣಯ ಕೈಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಯಾರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು?

ನೇತ್ರದಾನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಸ್ಥೆಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಹೆಸರುಗಳು ದೂರವಾಣಿ ಡಿರ ಯಲ್ಲಿ ನಮೂದಾಗಿರುತ್ತವೆ ಆ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮೊ ಗುರುತು ಹಾಕಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಓರ್ವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೃತನಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ ಕಾರಿಗಳು ಆಸಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ನೇತ್ರದಾನ ಯುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವರು. ಕೇವಲ ನೇತ್ರ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಗಳು ಅ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನೇ ದಾನವಾಗಿ ನೀಡಬಹುದು.

ಈ ಸಂಗತಿಗಳು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿ:

* ಮರಣಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಮುಚ್ಚಿ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕರವಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ತುಂಡನ್ನಿರಿಸಿ.

* ಮೃತನ ಶರೀರ ಇರಿಸಿರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾನ್ ತಿರುಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

* ಮೃತನ ತಲೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಲೆದಿಂಬು ಇರಿಸಿ, ಒಂದಷ್ಟು ಎತ್ತರವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

* ಮೃತ್ಯು ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ ಹಾಗೂ ಅದರ ನಕಲು ಪ್ರತಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

* ನೇತ್ರ ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಮನೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಶವಾಗಾರ ಇಲ್ಲವೆ ಸ್ಮಶಾನಕ್ಕೆ ಬಂದು ನೇತ್ರದಾನ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

* ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಏಡ್ಸ್, ರೇಬಿಸ್, ಸಿಫಲಿಸ್ ಇಲ್ಲವೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಪೀಡಿತನಾಗಿದ್ದರೆ ಆತನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗುವು ದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ರೋಗಗಳು ನೇತ್ರದಾನ ಪಡೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಸೋಂಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

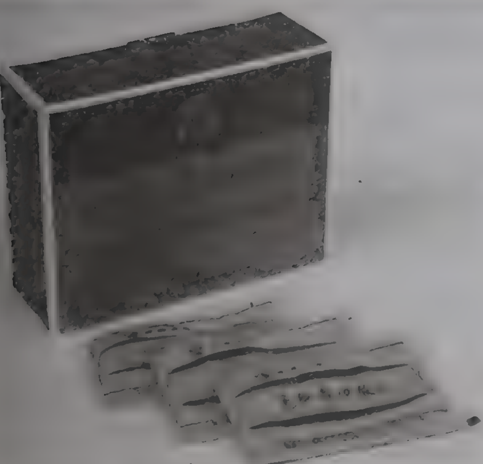
* ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟೇ ಕಿರಿಯನಾಗಿರಬಹುದು, ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನವನಾಗಿರಬಹುದು, ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾಗಿ ನೇತ್ರದಾನ ಮಾಡ ಬಹುದು. ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವವರು, ನೇತ್ರದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆ ಹೊಂದಿದವರು, ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಹೈಪರಟೆನ್ಷನ್‌ನಿಂದ ಗ್ರಸ್ಥರಾದವರೂ ನೇತ್ರದಾನ ಕೈಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹರ್ಬಲ್ ಔಷಧಗಳು ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲವೇ ?



✍ ವಿಜ್ಞಾನ ದೀಪಿಕೆ ಫೀಚರ್ ಸರ್ವಿಸ್

ರಸ್ತೆ ಕೊನೆಯ ದಿನಸಿ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ವರೆಗೆ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಚೀಟಿ ಇಲ್ಲದೆ ದೊರೆಯುವ ಸಸ್ಯಮೂಲ ಅರ್ಥಾತ್ ಹರ್ಬಲ್ ಔಷಧಗಳು ಅಪಾಯಕರವಲ್ಲ ಎಂಬ ಮನೋಭಾವನೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಹಲವು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಔಷಧಗಳು ಮತ್ತು ಅಲಂಕಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರಲೋಹಗಳು ಹಾಗೂ ಬಹಿಷ್ಕೃತ ಮತ್ತು ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಬಳಸಿದ ಅಘೋಷಿತ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಕೆಲ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಇಂತಹ ವಸ್ತು ಬಳಸುವಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.



'ಆಹಾರವೇ ಮದ್ದಾಗಿರಲಿ, ಮದ್ದು ಆಹಾರವಾಗದಿರಲಿ' ಎಂಬ ಹಿತವಚನ ಬಹು ಹಳೆಯ ಮಾತಾದರೂ, ಆಚರಣೆ ಮಾತ್ರ ಅಪರೂಪವೇ! ನಮ್ಮ ಹತ್ತು ಹಲವು ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ನೋವಿನೆಡೆಗೆ, ವ್ಯಾಧಿಯೆಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ನೋವಿನ ಚಕ್ರವ್ಯೂಹದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಔಷದಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಲವೊಮ್ಮೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಷ್ಟೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನಾವು ಬಳಸುವುದೂ ಸತ್ಯ.

ಇಟ್ಟ ಗುರಿ ತಪ್ಪದ ಮಾತಿನ ಬಾಣಗಳಂತೆ ಔಷಧಗಳೂ ಇರಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರ ಹಂಬಲ. ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದಷ್ಟೂ, ಅದರ ಉಪಶಮನ ಸುಲಭ. ಹಾಗೆಯೇ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ಮದ್ದು, ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನೀಡುವ ಉತ್ತರದಂತೆ ನಿಖರವಾಗಿ, ನೇರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಚುಟುಕಾಗಿ ಇದ್ದಷ್ಟೂ ಗುಣವಾಗುವುದು ಖಚಿತ. ಅಲೋಪತಿ ಎನ್ನುವ ಆಂಗ್ಲ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿ ಈ ತತ್ವವನ್ನಾಧರಿಸಿದ್ದು. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನು ಎಷ್ಟು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ನಿಖರವಾಗಿ ಅದರ ಮದ್ದಿನ ಬಗೆಗೂ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸಬೇಕು.

ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಬಳಸುವ ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳ ನಿಖರತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಅವುಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಆತಂಕವುಂಟುಮಾಡುವ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮದ್ದಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಗುಣದೊಟ್ಟಿಗೇ ಅದರ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳ ಈ ದೋಷದಿಂದಾಗಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಭಾರತ, ಚೀನಾ, ಜಪಾನ್ ಮುಂತಾದ ಪೌರ್ವಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಪುರಾತನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಒಲವು ತೋರುತ್ತಲಿವೆ.

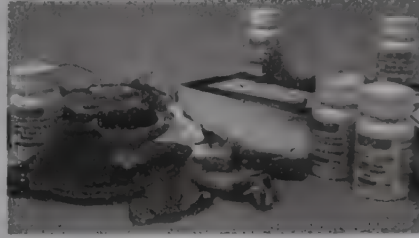
ಬಹುಪಾಲು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಗಿಡ - ಗಂಟೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಈ ಔಷಧಗಳು ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಈ ಒಲವಿಗೆ ಕಾರಣ. ಹರ್ಬಲ್ ಔಷಧಗಳು, ಅಲಂಕಾರ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಮುಗಿಬೀಳುವವರ ಈ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಭದ್ರಬುನಾದಿ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದು ಪ್ರಶ್ನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ **ಟ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಇನ್ ಫಾರ್ಮಸ್ಯೂಟಿಕಲ್ ಸಯನ್ಸಸ್** ಎಂಬ ಸಂಶೋಧನಾ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯೊಂದು ಎಲ್ಲ ಹರ್ಬಲ್ ಔಷಧಗಳೂ ನಿರಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರಲಾರವು ಎಂಬ ಆತಂಕಕರ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ.

ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಇರುವ ಕಾಯ್ದೆ, ಕಾನೂನುಗಳು ಈ ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ತಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಹರ್ಬಲ್ ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡ ವಸ್ತುಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿತುಳುಕಾಡುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಇವುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರಿಪ್ಷನ್ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ರಸ್ತೆ ಕೊನೆಯ ದಿನಸಿ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಬಂದೊದಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅರಿವು ಇರಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯ ಎಂದು ಈ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿರುವ ಎಡ್‌ವರ್ಡ್ ಎರ್ನ್‌ಸ್ಟ್ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಔಷಧಗಳು ಮತ್ತು ಅಲಂಕಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಹಲವದರಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಭಾರಲೋಹಗಳು ಹಾಗೂ ಬಹಿಷ್ಕೃತ ಮತ್ತು ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಬಳಸಿದ ಅಘೋಷಿತ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹರ್ಬಲ್ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯೂ ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದು ಇವರ ಅಂಬೋಣ.

ಆಯುರ್ವೇದ, ಯುನಾನಿ, ಸಿದ್ಧ ಮುಂತಾದ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಬಹು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ನಡೆದು ಬಂದ ಪರಂಪರೆ. ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಪಾದರಸದಂತಹ ಲೋಹಗಳನ್ನೂ ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಇಂತಹ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಪಾದರಸದಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಂತಹವು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಆದರೆ ಪಾದರಸದಂತಹ ಭಾರಲೋಹಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಇಂತಹ ಔಷಧಗಳೂ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದು ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ, ಸೀಸ, ಆರ್ಸೆನಿಕ್ ಮತ್ತು ಪಾದರಸದಂತಹ ಭಾರಲೋಹಗಳ ವಿಷ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹನ್ನೆರಡು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂಭತ್ತು ಭಾರತೀಯ ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷಧಿಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾದವೆಂದೂ, ಉಳಿದವು ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ ಶೃಂಗಾರ ಸಾಧನಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದದ್ದೆಂದೂ ಈ ವರದಿ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದು ರಸ್ತೆ ಬದಿಯ ಹಕ್ಕಿಪಿಕ್ಕಿ ವೈದ್ಯರೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತಯಾರಿಸಿದ ೩೧ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಇನ್ನೂ ಕಾಳಜಿಕರವಾದದ್ದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ೩೦ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾನೂನು ವಿಧಿಸಿದ ಮಿತಿಯನ್ನೂ (ಒಂದು ಪಿ.ಪಿ.ಎಂ. ಅಥವಾ ದಶಲಕ್ಷದಲ್ಲೊಂದಂಶ) ಮೀರಿದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪಾದರಸವಿತ್ತು. ಹದಿನಾರು ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಪಾದರಸ ಕಾನೂನಿನ ಮಿತಿಗಿಂತ ಎರಡು, ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿತ್ತಂತೆ. ವಿವಿಧ ಔಷಧ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತಯಾರಿಸಿದ ಒಂದೇ ಹೆಸರಿನ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಪಾದರಸದ ಪ್ರಮಾಣವೂ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿತ್ತು ಎಂದು ಈ ವರದಿ ತಿಳಿಸಿದೆ.



ಈ ಕಥೆ ಭಾರತೀಯ ಔಷಧಗಳಿಗಷ್ಟೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗಿ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಿಗೆ ರಫ್ತಾಗುವ ಚೀನಾದ ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷಧಿಗಳೂ ಭಾರಲೋಹಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಲ್ಲ. ಸೀಸ, ಪಾದರಸ, ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಂ, ಆರ್ಸೆನಿಕ್, ತಾಮ್ರ, ಥೇಲಿಯಂ ಮುಂತಾದ ಲೋಹಗಳು ಚೀನಾದ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಯುಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಲೋಹಾಂಶಗಳಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ ಜೈವಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ಹಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನೂ ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಕರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ ೨೫೧ ಚೀನೀ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ, ೧೭ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಎಫೆಡ್ರಿನ್‌ನಂತಹ ಆಲ್ಕಲಾಯಿಡ್, ಮೀಥೈಲ್ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್ (ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್ ಎಂಬುದು ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನು) ಮುಂತಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿದ್ದುವು. ಇವುಗಳು ಯಾವುದೂ ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷಧಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾದಂತಹವುಗಳಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ, ಔಷಧದ ತಯಾರಕರಾಗಲಿ, ಮಾರಾಟಗಾರರಾಗಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಔಷದದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಎಫೆಡ್ರಿನ್‌ನಂತಹ ಪ್ರಬಲ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಆಲೋಪತಿ ವೈದ್ಯರುಗಳ ಸೂಚನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಔಷಧ ದಂಗಡಿಯವರು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವುದು ನಿಷಿದ್ಧ.

ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯ ಔಷಧಿಗಳ ಪರಿಣಾಮ ನಿಧಾನಗತಿಯದ್ದಾದ್ದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಬೇಗ ಗುಣವಾಗಲೆಂದು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಆಲೋಪತಿಯ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸುವ ವೈದ್ಯಬ್ರಹ್ಮರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇದು ಕೆಲವು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಗಳ ತಯಾರಕರುಗಳು ಮಾಡುವ ಕಾನೂನುಬಾಹಿರ ಕೆಲಸ.

ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರಲೋಹಗಳು ಮತ್ತು ಇತರೇ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳು ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭಾರಲೋಹಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದುಂಟು. ಉ... ಹರಣೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಶರೀರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸರಿ... ನಡೆಯಲು ಸೀಸ, ತಾಮ್ರ, ಚಿನ್ನ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಪಾದರಸ, ಬೆಳ್ಳಿ, ತವರ, ಮುಂತಾದ ಲೋಹಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಲಾ... ಭಾರಲೋಹಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸುವ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿಧಾ... ಬಗ್ಗೆಯೂ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಭಾರಲೋ... ಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬಳಸದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಭಸ್ಮ ರೂಪದಲ್ಲಿ (ಆಕ್ಸೈಡು... ಬಳಸುವುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳಿಂದಾಗಿ ವಿಷವಸ್ತುಗಳ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಔಷಧಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗ... ಅರೆಯಲು ಬಳಸುವ ತಾಮ್ರ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆ - ಪರಡಿಗಳು ಸವೆದು... ಲೋಹಗಳು ಔಷಧದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಭಾರಲೋಹ ಹಾ... ಇತರೇ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಸಸ್ಯಮೂಲದಿಂದಲೇ ಬಂದಿದ್ದರೂ ಅ... ಯೇನಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆ... ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಮಷವಸ್ತುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರಬಹು... ಕೆಲವು ಸಸ್ಯಗಳು ಭಾರಲೋಹಗಳನ್ನು ಹೀರಿ ತ... ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಕಬ್ಬಿಣ, ಮ್ಯಾಂಗನಿ... ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ, ಸತು, ತಾಮ್ರ ಮುಂತಾದ ಲೋಹ... ಸಸ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಸ್ಯ... ಇವುಗಳ ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅಚ್ಚರಿ ಪಡಬೇ... ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಸ್ಯಗಳಿಗಿಂತಲೂ ನೂರಾರು ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕ ಲೋಹಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿ... ಕೊಳ್ಳುವ ವಿಕೃತ ಸಸ್ಯಗಳೂ ಕೆಲವಿವೆ. ಇಂತಹ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸದೆ ಔ... ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಾಗ ಔಷಧವೂ ವಿಷಯುಕ್ತವಾಗು... ಖಂಡಿತವಷ್ಟೆ.

ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷಧಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬಯಲುಗೊಂಡಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು. ಆಲೋಪ... ಔಷಧದ ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆ, ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಪ್ಪದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾ... ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುವವರು, ಔಷಧದ ಪೂರ್ವಾಪರ ತಿಳಿಯದೆ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಔ... ಗಳು ನಿರಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬ ಅಮಾಯಕತೆಯೇ ಇಂತಹ ದುರಂತ... ಕಾರಣ. ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರಿಪ್ಷನ್ ಇಲ್ಲದೆ ದೊರೆಯುವ ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆಯ ವೇಳೆ... ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾದರೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವವರೂ ಕ... ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಗಳ ಜೊತೆಗೇ ಆಲೋಪತಿ ಔ... ಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವಿಭಿನ್ನ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಜೊತೆ... ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆಯೋ ... ಇದುವರೆವಿಗೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದವರೂ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷ... ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದರೂ ನಂಬುವವರಿಲ್ಲ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಹರ್ಬಲ್ ಹುಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಈ ಸಸ್ಯಮೂಲದ ಔ... ಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ... ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಧರಿಸಿದವುಗಳೆಲ್ಲ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಬೇಕಿಲ್ಲ. ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷ... ಬಗ್ಗೆ ಜನತೆಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ದೊರೆಯಬೇಕು.

ವಿಳಾಸ :

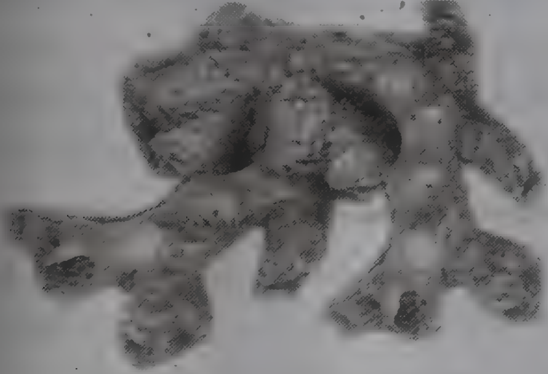
918, ಮೀನಾಕ್ಷಿ ನಿಲಯ, 8ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 11ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಗೋಕುಲಂ 3ನೇ ಹಂತ, ಮೈಸೂರು - 570 002

ಮನೆ ಮಸಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ

ಶುಂಠಿ

ಶುಂಠಿ... ಅರಿತವರಿಗೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಿಸುವ, ವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಿಸುವ ಜೀವಿನಿ; ಅರಿಯದವರಿಗೆ ಕೇವಲ ಖಾರದ ರುಚಿಯುಳ್ಳ ಒಂದು ಸಾಧಾರಣ ಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥ.

ಶುಂಠಿಯ ಅಂತಃಸತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಶೋಧ ಮಾಡಿದ್ದು, ದರಲ್ಲಿ ''ಜಿಂಜರಿನ್'' ಎಂಬ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸತ್ವ 'ಕ್ಯಾಮಫೀನ್', ಲ್ಯಾನ್‌ಡ್ರೀನ್','ಸಿನಿಯಾನ್'ಮತ್ತು 'ಬೋರ್ನಿಯಾಲ್' ಎಂಬ ುದ್ರವ್ಯಗಳು ಇರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧೀ ಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಶುಂಠಿಗೆ ಖಾರವಾದ ರುಚಿಯಿದ್ದು, ಎಲ್ಲಾ ಖಾರ ದಾರ್ಥಗಳೂ ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಖಾರವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಶುಂಠಿ ಮಾತ್ರ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಮಧುರವಾಗಿರುವುದು ಅದರ ವಿಶೇಷ.



ಶುಂಠಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಹಸಿಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಒಣಶುಂಠಿ. ಶುಂಠಿ ಯನ್ನು ಒಣಗಿಸುವ ವಿಧಾನದ ಮೇರೆಗೆ ಶುಂಠಿಯ ಬಾಹ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ೀರಿನಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನಲ್ಲಾಗಲೀ ಕುದಿಸಿ ನಂತರ ಒಣಗಿಸು ರೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿಯು ೨ ಬಣ್ಣದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆ ಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕೆಂಪುಮಿಶ್ರಿತ ಶ್ವೇತ ವರ್ಣದಲ್ಲಿ, ಮತ್ತೊಂದು ಬಿಳೀ ರ್ಣದ್ದು. ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಅದು ಳೀ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ಬಳಸಲು ತ್ತಮ.

ಂಠಿಯ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳು

● ಅರುಚಿ, ಎದೆ ಉರಿ, ಹಸಿವೆ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಶುಂಠಿ ಜ್ಜಿ, ಸೈಂಧವ ಲವಣದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

● ಒಂದು ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸ ರಡನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

● ಮೈಮೇಲೆ ಗಂಧೆಗಳು ಎದ್ದಾಗ ಶುಂಠಿಯ ರಸವನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ನ್ನಲು ನೀಡಬೇಕು.

● ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಭೇದಿಗಳಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿಯ ರಸವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಸುತ್ತ ಹಚ್ಚಿ ಮೃದುವಾಗಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

● ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಬಹುಮೂತ್ರ ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿಯ ರಸವನ್ನು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಿತಕರ.

● ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ಇದ್ದಾಗ ಅರ್ಧಚಮಚ ಒಣಶುಂಠಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಾಗಲೀ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

● ತುಂಬಾ ಹಳೆಯದಾದ ಊತವುಳ್ಳ ಕೀಲು ನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ೪ ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿದು ನಂತರ ಬೆಚ್ಚಗೆ ೨,೩ ವುಲನ್ ಬೆಡ್‌ಶೀಟ್ ಹೊದೆದು ಮಲಗಬೇಕು, ಆದರೆ ನಿದ್ರಿಸ ಬಾರದು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆವರು ಇಳಿದು ಕೀಲು ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯನ್ನು ನೆಗಡಿ ಹಾಗೂ ಜ್ವರ ಇರುವಾಗ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು.



ಲೇಖಕರ ಪರಿಚಯ

ಹಿರಿಯ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞ **ಡಾ|| ವ್ಹಿ.ಆರ್. ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್** ಅವರಿಂದ ಈ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ **'ಮನೆ ಮಸಾಲೆ - ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ'** ಎಂಬ ಅಂಕಣ ಆರಂಭ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಒಂದೊಂದು ಮಸಾಲೆ ಕುರಿತಂತೆ ವಿವರ ಚರ್ಚೆ. ಇಟಲಿ, ಸಿಂಗಾಪುರ್, ಬ್ಯಾಂಕಾಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಿರುವ ಅವರು, ನಾಡಿನ ಕನ್ನಡ ಹಾಗೂ ಆಂಗ್ಲಬಾಷೆಯ ಪತ್ರಿಕೆ ಗಳಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಲೇಖನ ಬರೆದು ಚಿರಪರಿಚಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

● ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುವ ತಲೆನೋವು ಗಳಲ್ಲಿ ಶುಂಠೀ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ತಲೆಗೆ ಪಟ್ಟು ಹಾಕುವುದರಿಂದಲೂ ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

● ಜ್ಞಾನತಪ್ಪಿ ಕೈಕಾಲು ತಣ್ಣಗಾದಾಗ ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಬಿರುಸಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಶಾಖ ಹುಟ್ಟಿ ರಕ್ತಸಂಚಲನೆ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

● ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಉಂಡೆಯಂತೆ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಭೇದಿ, ಊತ, ಕಾಮಾಲೆ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತದೆ.

● ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಗಂಟಲು ನೋವು, ಸ್ವರ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊರಡದಿರುವುದು ಮುಂತಾದ ವುಗಳಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ ''ಫಾಂಟಾ''ವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಬಳಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

ಶುಂಠಿ ಫಾಂಟಾ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ: ಶುಂಠಿ ಐದು ಗ್ರಾಂ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ೨೦೦ ಮಿ.ಲೀ. ಕುದಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸುರಿದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಅದು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಸುಕಿ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಸಲ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಆಯುರ್ವೇದದ ಸಿದ್ಧೌಷಧ ಗಳೆಂದರೆ - ಸೌಭಾಗ್ಯ ಶುಂಠಿ, ತ್ರಿಕಟು, ಆರ್ದ್ರಖಂಡದ ಲೇಹ, ಪಂಚಕೋಲ ಮುಂತಾದವು. ●

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಬರುವಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?



ಹಾಲುಗಲ್ಲದ ಹಸುಳೆಗಳಿಗೆ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲು ಬರತೊಡಗಿದಾಗ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಗ್ರರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗುತ್ತವೆ, ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಶೀತ, ಜ್ವರ, ಭೇದಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಬೇಗನೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಏನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ವಿವರಣೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಬರುವದು ಒಂದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ೬ ತಿಂಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಬರತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲು ಬರತೊಡಗಿದಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭೇದಿ, ಜ್ವರ ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಮ್ಮು - ನೆಗಡಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಾಸ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಮಂದವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲು ಬರತೊಡಗಿದಾಗ ಮಗು ಬೆರಳು ಚೀಪುತ್ತದೆ, ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮೆತ್ತನೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೆಕ್ಕಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅದರ ಒಸಡುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮೆತ್ತನೆಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ 'ಟೀಥಿಂಗ್ ರಿಂಗ್' ತಂದುಕೊಡಿ. ಅದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಒಸಡಿನ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲು ಬರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಮಗು ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಿರುಸಾದ ಆಟಿಗೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಕೊಡಲೇಬೇಡಿ. ಮಗು ಆಟವಾಡುವ ಜಾಗ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಲಿ. ಇಲ್ಲಿ ನಿಮ[...] ಕೆಲವೊಂದು ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿ[...] ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಬರುವಾಗ ಆಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ[...] ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

★ ಕಚ್ಚಾ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕಚ್ಚಾ ಅ[...] ಬೇರಿನ ರಸವನ್ನು ಒಸಡಿನ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದ[...] ಹಲ್ಲು ಸುಗಮವಾಗಿ ಬರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗು[...]

★ ದಾಳಿಂಬೆ ರಸದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ಮಿ[...] ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳ ಬಾಯಿಗೆ ನೆಕ್ಕಿಸುವುದರಿಂದ [...] ಬರಲು ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದಲ್ಲದೆ ಮಗುವಿಗೆ [...] ಆಗಲಾರದು. ದಾಳಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊ[...] ಮಗುವಿಗೆ ಕೈಗೆ ಕೊಡಿ. ಅದನ್ನು ಮಗು ಬಾಯಿ[...] ಅರಿಯುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಬರಲು ಅನು[...]ವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಚಿಕ್ಕ ಲವಂಗಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ, ಅ[...] ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸೋಸಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೆ[...] ಅದರ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್[...] ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಗುವಿನ ಒಸಡಿನ [...] ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಹಲ್ಲುಗಳು ತೊಂದರೆಯಿ[...] ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಮಾಡ[...]

(26ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು

ಮನಸ್ಸು ಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ನೀವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಇಂದಿನ ಸಿನಿಮಾಗಳು, ಟಿ.ವಿ., ವ್ಯಾಪಾರಿ ಸಾಹಿತ್ಯ... ಮುಂತಾದವು ಹೇಗೆ ಕಲ್ಪನಾ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ತೇಲುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ, ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಗೂ, ಅವು ತೋರಿಸುವ ಕನಸುಗಳಿಗೂ ಹೇಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ವಾಸ್ತವಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ವನ್ನಿ ಂಡು ಯೋಚಿಸಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

3. ಕೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಒದಗಿಸಬೇಡಿ

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನೀವು ಸಲಿಗೆಯಿಂದಿರುವಿರಿ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದುದನೆಲ್ಲ ಕೇಳಬಹುದು. ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್, ಸ್ಕೂಟರ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ಅಂಥವಿದ್ದರೆ ತಮಗೆ ಬೇಸರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಆದರೆ, ಹುಶಾರು, ಅದಕ್ಕೆ ಮರುಳಾಗಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ತಾಕತ್ತು, ಅವನ/ಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲ ಎಂದು, ಕೇಳಿದುದನ್ನೆಲ್ಲ ಒದಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಕೂಡ ಅವನು/ಳು ಕಲ್ಪನಾ ಲೋಕದಲ್ಲೇ ವಿಹರಿಸಲು ಇಂಬುಕೊಟ್ಟವರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವೇ ಅವನನ್ನು ವಾಸ್ತವಿಕತೆಗೆ ದೂರವಾಗಿರಿಸಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಿರುವಿರಿ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ!

ಜೀವನ ಎಂದರೆ ಆಸೆ -ನಿರಾಸೆಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಂದೋ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಬೆರೆಯದೆ, ಬೇಸರ ಹಿಡಿಸಿಕೊಂಡವನಂತೆ ಮೂಲೆ ಹಿಡಿದು ಕುಳಿತರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಏನೆನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

4. ಕಾರಣ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಗಾಗ ಬೇಸರಗೊಳ್ಳುವುದು ಜೀವನದಲ್ಲೊಂದು ಭಾಗವೆನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಹುಡುಗ/ಹುಡುಗಿ ಬೇಸರಿಕೆಯ ಭಾವನೆಗೊಳಗಾಗಲು ಮೂಲಕಾರಣವೇನೆನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಾಲ್ವರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಓಡಾಡುವವನಾಗಿದ್ದು, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಬೆರೆಯದೆ, ಬೇಸರ ಹಿಡಿಸಿಕೊಂಡವನಂತೆ ಮೂಲೆ ಹಿ[...] ಕುಳಿತರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಏನೆನ್ನುವು[...] ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಯೌ[...]ದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ[...] ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತಮ್ಮಲ್ಲಾಗುವ ಮಾರ್ಪಾಡು[...] ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೇ ಅವರು ಹ[...] ಹೊಸ ಆಸಕ್ತಿ, ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನೇರ್ಪ[...] ಕೊಳ್ಳುತ್ತ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. [...] ರೂಢಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡು, ಹೊಸ ರ[...]ಗಳತ್ತ ತಿರುಗುವ ಈ ಸಂಧಿಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ [...]ರಿಕೆಯ ಭಾವನೆಗೆ ಪಕ್ಕಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ!

ಮೂಲಕಾರಣವೇನಾದರೂ ಇದೇ ಆಗಿ[...] ಹುಡುಗ/ಹುಡುಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಅ[...] ಚಿಂತಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಲ್ಲದೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿ[...] ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಬೇಸರಿಕೆಯಾ[...] ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದುತ್ತಮ!

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು: ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆದೊಂದು ರೀತಿ ಇದ್[...]

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ: ದೃಷ್ಟಿ ಬದಲಾದೀತೆ?

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರಬಲ್ಲ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಈಚೆಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಐದೂವರೆ ವರ್ಷದ ವೈದ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮನೋಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಡ್ಡಾಯಪಾಠ ಕೇವಲ ಎರಡು ವಾರ ಮಾತ್ರ! ಹೀಗಾದರೆ ವೈದ್ಯನೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯ 'ಮನೋಸ್ಥಿತಿ' ಹೇಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ?

• ಡಾ॥ ಸುಧೀರ್ ಹೆಬ್ಬಾರ್

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕಳೆದ ವರ್ಷ ...Mental Health-Stop Exclusion, Dare to ...are' ಎಂಬ ಘೋಷಣೆ ಹೊರಪಡಿಸಿತ್ತು. ಇದ ...ರ್ಥ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ: ಬಹಿಷ್ಕಾರ ನಿಲ್ಲಿಸಿ- ...ಮನಿಸಲು ಮುನ್ನುಗ್ಗಿ ಎಂದರ್ಥ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ...ರೋಗ್ಯ ಎಂದೊಡನೆ ನಮಗೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದು ...ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅದರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ...ಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿನ ಬಗ್ಗೆ ...ಮನ ಹರಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವೆರಡೂ ...ಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಇತರ ...ಂದ್ರೀಯಗಳಿಗೂ ಗೋಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೂರನೇ ಸಹಸ್ರಮಾನದ ಆರಂಭದ ವರ್ಷ ...ಲ್ಲೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ...ಂಸ್ಥೆಯು ಗಮನಹರಿಸಿದ್ದು ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವೇ ...ರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಲವಾದ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ದೈಹಿಕ ...ರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಸಂಶೋಧನೆ ...ಳು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಬಂದಿವೆ. ಈ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ...ನಜಾಗೃತಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಮನೋ ...ವೈದ್ಯಕೀಯ ತೀವ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಂಡದ್ದು ಕಳೆದ ...ಂದು ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ...ಮನೋರೋಗಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧ ...ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಹಾಗೆಂದೇ ''ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದಿಲ್ಲ'' ಎಂಬ ಮಾತು ವಾಡಿಕೆಗೆ ಬಂದಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ಮಾತು ಈಗ ಶುದ್ಧ ತಪ್ಪೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲೀಗ ಔಷಧಿಗಳ ಸರಮಾಲೆಯೇ ಬಂದಿದೆ, ಮನೋರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ನಡೆದದ್ದರಿಂದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ವೈದ್ಯರಲ್ಲೂ ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕಡಿಮೆ, ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇರಬಹುದು ಎಂದು ಶಂಕಿಸಲೂ ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದ್ದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸುವುದು ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿದೆ.

ಬಹಿಷ್ಕಾರ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದೆ?

ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಹೇಳಿಕೆಯ ಮೊದಲ ಭಾಗವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಿಷ್ಕಾರ, ತಿರಸ್ಕಾರ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಮನೋರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧವಾದ ವಿಂಗಡಣೆ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ತೀವ್ರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (ಹುಚ್ಚು, ಉನ್ಮಾದ) ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ತೀವ್ರವಲ್ಲದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಗೀಳು ಇತ್ಯಾದಿ) ತೀವ್ರತರ ಮನೋರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಏನೋ ಭಯ. ಅದು ದೇವರ ಶಾಪ ಅಥವಾ ಮಾಟ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಬಂದಿದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ. ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ದೆವ್ವ ಹಿಡಿದವರೆಂದು ಶಿಕ್ಷಿಸಿ, ಅವರನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಹಾಕಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿವೆ.

ಇನ್ನು ತೀವ್ರತರವಲ್ಲದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರ ಪಾಡೇ ಬೇರೆ. ಅವರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಜನರು ದೊರಕುವುದು ಬಹಳ ವಿರಳ. ಈ ತರಹದ ರೋಗಿಗಳೆಂದರೆ ಜನರಿಗೆ ತಾತ್ಸಾರ. ಈ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು (ಉದಾ: ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ) ರೋಗಿಗಳೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡದ್ದು (ಸುಮ್ಮನೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ) ಎನ್ನುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು.

ದೇಹದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದರೆ ರೋಗಿ ಜನರಿಂದ ಅನುಕಂಪ ಗಿಟ್ಟಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದಾಗಿದ್ದು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಕಂಪ ತೋರಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಯಾರೂ ಮುಂದಾಗಲಾರರು. ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಹೇಳಿದರೆ ಬಿಟ್ಟಿ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ತಪ್ಪು ದಾರಿಗೆ ಎಳೆಯುವವರೂ ಹಲವರು. ಅವರ ಉಪದೇಶ ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ ''ಸುಮ್ಮನೆ ಏಕೆ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗುತ್ತೀಯಾ, ಅವುಗಳಿಂದ ಮುಂದೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಗೊಳ್ಳಿ, ಮನಸ್ಸು ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ, ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.'' ಈ ತರಹದ ಉಪದೇಶಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಾರದು.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಈಗಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಬರೀ ವಿಷಯ ಸಂಗ್ರಹದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಃ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು, ಮನಃಶ್ಶಾಸ್ತ್ರ ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳೇ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬದುಕಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಕಲೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಲಿಕೆ ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಸರಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರೋಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸಮಾಜವೇ ರೋಗಗ್ರಸ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಚಟ, ಸ್ವೇಚ್ಛಾ

ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ವೈದ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಬಹಿಷ್ಕಾರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣವೂ ಮಾನಸಿಕ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಿಷ್ಕಾರದ ನಿಲುವನ್ನೇ ತಾಳಿದೆ. ಐದೂವರೆ ವರ್ಷ ಅವಧಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯದ ಕಡ್ಡಾಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಬರೀ ಎರಡು ವಾರ ಮಾತ್ರ! ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿರುವವರು ಶೇ. 2 ಮತ್ತು ತೀವ್ರವಲ್ಲದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಸುಮಾರು ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಜನ ಇದ್ದರೂ ವೈದ್ಯಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಬರೀ 2 ವಾರ ಮಾತ್ರ! ಈಗ ನೀವೇ ಯೋಚಿಸಿ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಹಿಷ್ಕಾರ ನಡೆದಿದೆಯಲ್ಲವೆ?

ಅಮೇರಿಕಾದಂತಹ ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಟ 3 ತಿಂಗಳು ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ನೆರೆಯ ಪುಟ್ಟ ಶ್ರೀಲಂಕಾದಲ್ಲೂ ಮನೋಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಎರಡು ವಾರದಿಂದ 3 ತಿಂಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈಗಿನ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ 'ಹೈಟೆಕ್' ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಬ್ಬುತ್ತಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 'ಯಂತ್ರದಿಂದ ಮಾಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ತಾವು ಕಲಿತ ಅಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ ಇತರ ಅಂಶಗಳನ್ನು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮರೆಯುವ ವೈದ್ಯರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದನೆಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ರೋಗಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿ ಜ್ವರ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏನೂ ಕಾಯಿಲೆ ಇರದಿದ್ದಾಗ ''ನಿನಗೆ ಜ್ವರದ ಭ್ರಾಂತಿ, ಏನೂ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲ'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಕಳುಹಿಸುವ ವೈದ್ಯರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ರೋಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಕೊನೆಗೆ ಯಾರೋ ಪುಣ್ಯಾತ್ಮ ವೈದ್ಯ, ರೋಗಿಗೆ ಆತಂಕದ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿ ಮನೋವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಿದಾಗ ರೋಗಿಯ ಯಾತನೆಗೆ ಕೊನೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಉದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ಸರಕಾರಿ ಕಾನೂನು

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಬಂದರೂ ರೋಗಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗ ದೊರಕಲಾರದು. ಮದುವೆಯಂತಹ ಸಂಬಂಧಗಳಂತೂ ಇನ್ನೂ ಕಷ್ಟ. ದೇಹದ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯನ್ನು ಸರಕಾರ ಗುರುತಿಸಿ ಹಣ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು, ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದು ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ ಆತನಿಗೆ ಧನ ಸಹಾಯ ಸಿಗಲಾರದು. ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮೀಸಲಾತಿಯಂತೂ ಈ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕನಸಿನ ಮಾತು.

ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಾಗುವ ಅವಾಂತರಗಳು

ನಾನು ನೋಡಿದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದು ಗುರುತಿಸಿ ಮನೋವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವಾಗ ಎಷ್ಟು ವಿಳಂಬವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವು ಈ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ರೋಗಿಗೆ ಆಗುವ ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟಗಳು ಬೇರೆ.

ಆತ 20 ವರ್ಷದ ಯುವಕ. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸ್ನಾನ, ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ಕಡಿಮೆ. ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ನಗುವುದು, ಸಂಶಯ, ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿದ್ದೆ ಕಡಿಮೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಚ್ಚಾದವು. ಪೂಜೆ, ಹರಕೆ, ಯಂತ್ರ-ಮಂತ್ರ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಡಿ ಹತ್ತಾರು ಸಾವಿರ ಖರ್ಚಾದರೂ ರೋಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದ. ಕೊನೆಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ 6 ತಿಂಗಳುಗಳು ಕಳೆದಿದ್ದವು. ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದಾಗ ತೀವ್ರತರಹದ ಮನೋರೋಗ ಇರುವುದು ದೃಢವಾಯಿತು. ಕೆಲವೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧೋಪಚಾರದಿಂದ ರೋಗಿ ಗುಣಮುಖನಾದ.

ಆಕೆ 50 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆ. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಮೈ ನಡುಕ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಜ್ವರ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗಿದ್ದವು. ಹಲವಾರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಕಾಯಿಲೆ ಪತ್ತೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮಲೇರಿಯಾ, ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಇರಬಹುದು ಎಂದು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಾಯಿತು. ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಆಕೆಗೆ ಆತಂಕ (Panic Anxity) ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಆಕೆಗೆ ಭಯ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಇತ್ತು. ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ''ಕ್ಲೋನ್ ಜಿಪಾರ್ಮ್'' ಎಂಬ ಔಷಧ ಬಳಸಿದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಆಕೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದವು.

ಗಮನಿಸಲು ಮುಂದಾಗಿ

ಇದು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಹೇಳಿಕೆಯ ಎರಡನೆಯ ಭಾಗ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಗಮನಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸೋಣ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾನದ ಅಂಧ ಕಾರ ತೊಲಗಬೇಕು. ಹಳೆಯ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಪದೇ ಪದೇ ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ರತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ರೇಡಿಯೊ, ಟಿ.ವಿ, ಪತ್ರಿಕೆಗಳಂತಹ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಬೇಕು.

ಈಚೆಗೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವುದು
ಆಶಾದಾಯಕ ಸಂಗತಿ. ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ
ನೀರಿನ ಬಳಕೆ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಚಾರ
ಸಿಗುವ ಪ್ರಚಾರ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯಕ್ಕೂ
ಬೇಕು. ಜನರಲ್ಲಿ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ತೊಲಗಿ
ಮಾತ್ರ ಜನರು ಮನೋವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಬಂದು ಚಿಕಿ
ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಒಮ್ಮೆ ಹೀಗೆ
ದರಂತೆ, ''ಓ ದೇವರೇ, ಜನರ ಮೇಲೆ ಜ್ಞ
ಬೆಳಕನ್ನು ಚೆಲ್ಲು, ಅದರಲ್ಲೂ ಶಿಕ್ಷಿತರು
ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾ
ಇರಲಿ!'' ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಚಾರದಲ
ಮಾತು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯ. ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಮಾ
ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬ
ಅದರಲ್ಲೂ ವೈದ್ಯರುಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಹೆಚ್ಚುವ
ಬಹಳಷ್ಟಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಆದರೆ ಮಾತ್ರ ವಿಶ್ವಸಂ
ಘೋಷಣೆಗೆ ಅರ್ಥ ಬಂದೀತು, ಜನಸಾಮ
ಬದುಕಿಗೂ ಬೆಳಕು ಚಿಮ್ಮೀತು!

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ
ಎಂ.ವಿ.ಜೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲ
ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್, ಬೆಂಗಳೂ

ರಿಗೆಯಾದರೂ ಏಕೆ ಕುಗ್ಗದು ಹೊಟ್ಟೆ?

ನನಗೆ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿ ಒಂದು ವರ್ಷವಾಗುತ್ತಿದೆ. ರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಇನ್ನೂ ಕರಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ ಯಾಕೆ? ಗೆ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಮಗುವಿಲ್ಲದ ಬಸುರಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ನ್ನು ವೈದ್ಯರು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸ್ನೇಹಿತೆಯರೆದುರು ುವುದಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ನನ್ನ ಹೆರಿಗೆ ಸಿಜೇರಿ ನ್ ಆಯ್ತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೆಯೇ ಎಂದು ಅವಲತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತೊಂದು ಮಾದರಿ ದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊಟ್ಟೆ ಇಳಿಸಲು ಬೇರೊಂದು ರೇಶನ್ ಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ತ್ಯವೇ? ಹೀಗೆಂದು ಭಯ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ.

ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದ ಂಸಪೇಶಿಗಳು ವಿಸ್ತೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ೀಲೆ ಅವು ಹಾಗೆಯೇ ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ ಇಲ್ಲವೇ ಹಿಂದಿನ ಾರಕ್ಕೆ ಸುರುಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಗಾಗದೆ ಕರುಳು ಜಾರುವಿಕೆ ಪಲ್ಲಟಗೊಂಡು ೊಟ್ಟೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದುಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಇಂಥವರಿಗೆ ವೈದ್ಯರು 'ಅಬ್‌ಡೊಮಿನಲ್ ಬೆಲ್ಟ್' ಟ್ಟು, ಅದನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಂಥವರು ಭಾರದ ಸ್ತು ಎತ್ತಬಾರದು. ಕಠಿಣ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು, ಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಬಾರದು.

ಹೀಗೆಲ್ಲ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ತ್ತ ಮಗುವನ್ನು ಸಹ ಅವರು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎತ್ತಿ ಳ್ಳಲಾಗದಂತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾ ಲು ಮೂಲ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಂದರೆಗಳು. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅತಿ ಾದಾಗ ಮಾಂಸಪೇಶಿಯು ಸಡಿಲವಾಗಿಯೂ, ಗಿಯಿಲ್ಲದೆಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಈ ಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಕೊಬ್ಬು ೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣವನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ.

ಪ್ರಸವಕಾಲದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ ಕೆಲವು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಳ ಏರಿಳಿತ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆ, ಾಡೆ, ಸೊಂಟದ ಹಿಂಭಾಗ, ಕೈಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಡುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವರ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಪರಂಪರೆಯಿಂದಲೇ ಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಈ ಕುಂದು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ೊದಲು ತಡೆಯುವುದೇ ಮೇಲು. ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಾಯ ಂದಲೇ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನರ್ತನಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ೇಹವನ್ನು 'ಸ್ಲಿಮ್ ಅ್ಯಂಡ್ ಟ್ರಿಮ್' ಆಗಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಇನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಯೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಸವದ ಬಳಿಕ ೮-೧೦ ದಿನದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಾಕು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿದ್ದವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸಹಜವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಯಾವಾಗಲೂ ಚುರುಕಾಗಿರಬೇಕು. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.

ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಎರಡೂ ಕಾಲು ಸೇರಿಸಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ಸೊಂಟದ ನೇರಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. ಎದೆಯತ್ತ ಬಾಗಿಸಿರಿ ಮತ್ತೆ ಕೆಳಗೊಯ್ಯಿರಿ. ಆದರೆ ನೆಲ ಮುಟ್ಟಿಸದೆ ಮತ್ತೆ ಮೇಲೆತ್ತಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಹೀಗೆ ೧೦-೧೫ ಬಾರಿ ಮಾಡಿರಿ.

ಇದಾಗದಿದ್ದರೆ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಹಾಕಿ ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯಿರಿ. ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಹರ್ನಿಯಾ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದೇ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಬೇಕು.



ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಯ ಬಳಿಕ ದೇಹ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹೈಪೋಥೈರಾಯಿಡಿಸಂ ದೇಹದಪ್ಪಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ●



ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

● ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ರಾಜು, ಹರಿಹರ

■ **ವಯಸ್ಸು 20, ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್ ಆಪರೇಶನ್ ಆಗಿದೆ. ನಾನು ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದು, ದಪ್ಪಗಾಗಲು Body Plus ಟಾನಿಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?**

● ನೀವು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಕಾಳುಗಳು, ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮೊಟ್ಟೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ. ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ.

ಸುಜಾತಾ, ಇಂಡಿ

■ **ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ 4 ವರ್ಷ. ಅವನಿಗೆ 3 - 4 ತಿಂಗಳಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಲೇ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲು ಹುಬ್ಬು, ರೆಪ್ಪೆಯ ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಹೇನು ಸೀರು ಆಗುತ್ತಿವೆ. ಇದುವರೆಗೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ನನಗೂ ಸಹ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಹೇನು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಉಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲವೇ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಹೇನಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ. ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗೆ ಹಾಕುವಾಗ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ. ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕಾದುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮಹಾಮಂಜಿಷ್ಠಾದಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಎರಡು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. (ಮಗನಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಕುಡಿಸಿ.)

ತ್ಯಾಗರಾಜ, ಹಾವೇರಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 35, ನನ್ನ ಬಾಯಿಯ ಎರಡೂ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಒಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾದರೂ ಸಾಕು ರಕ್ತ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ತಿಳಿಸಿ.**

● ನೀವು ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದಿರುವ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಜರಡಿಯಾಡದಿರುವ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸಿ. ಊಟದ ನಂತರ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿ. ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಯಥೇಚ್ಛ ಬಳಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ಮೃದುವಾದ ಬ್ರಷ್ ಬಳಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ (ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಗಜ್ಜರಿ) ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಲಕ್ಷ್ಮಣ, ನಾಗಮಂಗಲ

■ **ವಯಸ್ಸು 13, ನನಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಹುಳುಕಡ್ಡಿಯ ತರಹ ಗಾಯ ಆಗಿ ಅದು ನನ್ನ ಕಾಲಿಗೆ ಬಂತೆಂದು ನನ್ನ ತಾಯಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. (ಇಸುಬು) ಔಷಧಿ ಹಾಕಿದ ಕೆಲ ತಿಂಗಳುಗಳ ಬಳಿಕ ವಾಸಿಯಾದಂತೆ ಆಗಿ ಮಚ್ಚೆಯಾಗಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿ ನೀರು ಸುರಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನ ಗಾಯದಂತೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಇಸುಬು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಸಿಯಾದರೂ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ **ಪಂಚತಿಕ್ತ ಗುಗ್ಗುಲು ಘೃತ**ವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಅಲ್ಲದೇ **ಖದಿರಾರಿಷ್ಟ**ವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. Cutis Oil ನ್ನು ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ರವೀಂದ್ರ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

■ **ಒಂದು ಬಾರಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸೂಚನೆಯ ಮೇರೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಒಂದು ವರ್ಷ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವೆ. ಒಂದು ಸಲ ಹೃದಯಾಘಾತವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಬಾರಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುತ್ತದೆಯೆ?**

● ಒಂದು ಸಲ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರ follow up ನಲ್ಲಿರಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಅವರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಆಘಾತ ಸಹಜ ತಾನೆ? ಹೆಚ್ಚು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಬೇಡಿ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ.

ವಿನಯ್, ಜಮಖಂಡಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 18, ಕಳೆದೊಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ನನ್ನ ತಲೆಗೂದಲು ಬಿಳಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ, ಕೂ... ಉದುರುತ್ತಿವೆ. ನಾನೀಗ ವಾಟಿಕಾ ಹೇರ್ ಆಯಿಲ್ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇ... ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ, ನಾನು ನೀಲಿ ಭೃಂಗರಾಜ ತೈಲ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೆ...**

● ಬಿಳಿಗೂದಲಿಗೆ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಇಲ್ಲವೇ ಹದಿನೈದು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮೆಹಂದಿ... ಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ತಲೆಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು... ಭೃಂಗರಾಜ ತೈಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹ... ಮೊಸರು ಸೇವಿಸಿ.

ಮಲ್ಲು ಎಸ್, ಗುಲಬರ್ಗಾ

■ **ವಯಸ್ಸು 19, ಕಳೆದ 5 - 6 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕು... ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನಗಳೆದಂತೆ ಕೈಕಾಲು, ಕೀಲು ನೋವು, ಎದೆನೋವು, ತಲೆನೋ... ಗುಪ್ತಾಂಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ Penidure LA 12... ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿದರು. ಆದರೆ ನೋವು ಪೂರ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಿ...**

● ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಪಾಸಣೆಗೊಳಗಾಗಿ... ಪಡೆಯಿರಿ. ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಸಲ್ಲದು.

ಮಾರುತಿ, ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ

■ **ವಯಸ್ಸು 27, ನನಗೆ ಪಿತ್ತದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿದಂತಾಗು... ಮುಂಜಾನೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಇನ್ನೊ... ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ - ನಾನು ದಿನಾಲು 3 ಸಲ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೂ... ಬಹಳೇ ಕಡಿಮೆ. ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದೇನೆ, ತಲೆಗೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ತಿಳಿಸಿ.**

● ನಿಮಗೆ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ ಅಂದರೆ ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿಯ ತೊಂದರೆಯಿದೆ ಎನಿಸು... ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸ... ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಲಿ... ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಊಟ ಮ... ತಕ್ಷಣ ಮಲಗುವುದು ಎರಡೂ ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡ... ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ 'ನೀಲಿ ಭೃಂಗಾದಿ ತೈಲ' ಹಚ್ಚಿ. ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು... ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬುಡಕ್ಕೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಮ... ಮಾಡಿ. ತೆಳ್ಳಗಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆಬೇಡ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಮಹಾಂತೇಶ, ಮುಂಬೈ

■ **ವಯಸ್ಸು 29, ಮದುವೆಯಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷವಾಗಿದೆ, ಹೆಂಡತಿ ಹೆರಿಗೆ... ಹೋದವಳು ಇನ್ನೂ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ನಾನು ಡಿಪ್ಲೋಮಾ ಅಂತಿಮ ವ... ಪರೀಕ್ಷೆ ಕಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಹೆಂಡತಿ ಇರದೇ ಇರುವುದು ನನಗೆ ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತದಿಂದ ... ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.**

● ನೀವು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ದೃಢಚಿತ್ತರಾಗುವುದು ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ. ಅನ... ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಂದುಕೊಂಡರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮೂಡಲು ಹೇಗೆ ... ಮನಸ್ಸಿನ ಗುಣ ಚಂಚಲ ನಿಜ. ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಗು... ನಮ್ಮಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಸಂಜೆ ಒ... ಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು... ತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಎಂ.ಕೆ.ಎಂ. ಸಾಗರ

■ **ವಯಸ್ಸು 21, ನನ್ನ ತೊಡೆಯ ಸಂದಿನಲ್ಲಿ... ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನರದಗಂಟು ಇದೆ. ಹೆಚ್ಚು... ಮಾಡಿದಾಗ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಗಂಟು... ಕೊಂಡು ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಾವ ರೋ... ಲಕ್ಷಣ, ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು?**

● ನೀವೊಂದು ಬಾರಿ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯ... ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡ... ಅಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

ನ್ನ ಗೆಳತಿಗೆ 21 ವರ್ಷ, ಅವಿವಾಹಿತೆ. ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಜ್ವರ ಮಾನ್ಯ) ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಅದು ಸಂಜೆ 4 ರಿಂದ 7 ಯವರೆಗೆ, ಹೀಗೆ 7 ದಿನ ಬಂದಿತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ಚುಚ್ಚುವಂಥದ್ದು, ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಯುವುದು ಆಮೇಲೆ ನೋವು ಇಲ್ಲದಂತಿರು . ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಜ್ವರ ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಅವಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ರಕ್ತ ಕಡಿಮೆ ವುದರಿಂದ ಜ್ವರ ಬಂದಿದೆ ಎಂದಿದ್ದರು. ರು ಟಾನಿಕ್, ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅವಳ ತೂಕ 39 ೋ ಮಾತ್ರವಿದ್ದು, ಈಗಲೂ ಅವಳಿಗೆ ಮೈಕೈ ಚ್ಚುವುದು, ಉರಿ, ನೋವು, ಕೈಬೆರಳು ನೋವು, ಕಾಲ್ಬೆರಳ ನೋವು ಇದೆ. ಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಗೆಳತಿಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನಲು ತಿಳಿಸಿ. ಎರಡು ಕ್ಕೊಮ್ಮೆ 2 ಚಮಚೆ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ತಿದಿನ ಊಟದ ನಂತರ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬೇಕು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಿಸಲಿ. **ಲೋಹಾಸವನ್ನು** ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ರೆಸಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಗುರುನಾಥ, ಮೂಡಿಗೆರೆ

ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ 12 ವರ್ಷ. ಅವಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿಕಲೆಗಳು ಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಆದೀಗ ತಲೆಗೂದಲಿಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಕೂದಲುಗಳು ಬಿಳಿ ಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿವೆ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೂ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಈ ರೀತಿಯ ಕಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿ ಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವಂತೆ. ಇದು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿರಬಹುದೆ? ಇದಕ್ಕೇನು ಉಪಚಾರ?

ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಾಡಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಇದು ಅನುವಂಶೀಯ ಗಿಯೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.

ದೀಪಾ, ಸಿರಸಿ

ನನ್ನ ಅಕ್ಕನ ವಯಸ್ಸು 33, ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳ ಮದುವೆ ಇದೆ. ಕಳೆದ ಂದು ವರ್ಷದಿಂದೀಚೆ ಆಕೆಗೆ ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಂದು ದಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ೨೫ ದಿನಗಳಿಗೆ ುಟ್ಟಾದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 12 ರಿಂದ 15 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಕಾರಣ? ವಳಿಗೆ ಮುಂದೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಒಂದು ಸಲ ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕನನ್ನು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಾಡಿಸಿ. ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ತೊಂದರೆ ಇರಬಹುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ರಲಿ. ಊಟದ ನಂತರ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲು ಹೇಳಿ. **ಲೋಹಾಸವವನ್ನು** ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ೂರು ಚಮಚೆಯಂತೆ (ಮೂರು ತಿಂಗಳು) ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಲು ತಿಳಿಸಿ.

ಎಸ್.ಎಸ್.ಪಿ, ಗುಲಬರ್ಗಾ

ಮದುವೆಯಾಗಿ 12 ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಮೂರು ಮಕ್ಕಳು ಇವೆ. ನನ್ನ ವಿಚಿತ್ರ ಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ - ನಾವು ಸಮಾಗಮ ಹೊಂದಿದ ಬಳಿಕ ಉಗ್ರ, ಮೀನಿನ ತೆರನಾದ ೀರ್ಯದ ವಾಸನೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ಬಹಳೇ ಬೇಸರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗೇಕಾಗುತ್ತದೆ? ವಾಸನೆ ತಡೆಯಲು ಏನಾದರೂ ಉಪಚಾರ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮಗೆ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಬೇಸರವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಮಾಗಮದ ಬಳಿಕ ತಕ್ಷಣವೇ ಜನನಾಂಗ ಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಪತಿಗೆ ಗುಪ್ತಾಂಗದಲ್ಲಿ ಉರಿ, ನೋವು ಹಾಗೂ ಇತರ ೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗತಜ್ಞರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ. ಅದೇನೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಪಡುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ.

ಸಕೀನಾ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

■ **ವಯಸ್ಸು 21, ಅವಿವಾಹಿತೆ. ನನಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಲಾಗಲಿ, ಮುಟ್ಟಾಗಲಾಗಲಿ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಶಾಶ್ವತ ಮುಟ್ಟಾಗದಂತಿರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಯುತ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದೆ? ಬಿಳಿ ಮುಟ್ಟು ಆಗದಿರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?**

● ನಿಮ್ಮದು ವಿಚಿತ್ರ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಹೆಣ್ತನದ ಸಂಕೇತವಾದ ಋತುಸ್ರಾವವನ್ನೇ ಬೇಡ ಎನ್ನುತ್ತಿರುವಿರಲ್ಲ. ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಅದು ನಿಮಗೆ ಬೇಡವೆನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ? ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಹೋಗುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಂತಹ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಿಳಿಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೋಂಕುಂಟಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಜಜಕೆ, ಶಿರಹಟ್ಟಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 20, ಕಳೆದೊಂದು ತಿಂಗಳಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ನರೋಲಿ ಆಗಿದೆ. ಇದು ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆಯೆ? ಉಪಚಾರವೇನು ತಿಳಿಸಿ.**

● ನರೋಲಿ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಬಹುದು. ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿಶುಂಠಿಯ ರಸವನ್ನು ಸುಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ನರೋಲಿ ಇರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ನಂತರ ನರೋಲಿ ಉದುರಬಹುದು. ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ನರೋಲಿಗೆ ಶುಂಠಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದರಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿರಲಿ.

ರವೀಂದ್ರ ಎಂ.ಕೆ. ಮೈಸೂರು

■ **ವಯಸ್ಸು 25, ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ದಟ್ಟವಾಗಿದ್ದ ನನ್ನ ತಲೆಗೂದಲು ಇದೀಗ ಬಕ್ಕ ತಲೆಯಾಗಿದೆ. ಕೂದಲು ಉದುರಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಉಪಚಾರ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೀರಾ?**

● ಬಕ್ಕತಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಅದರಲ್ಲೂ ಬಕ್ಕತಲೆ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಕಷ್ಟ. ಅದರ ಬಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸದಿರುವುದೇ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಕಾವ್ಯ, ಮಧುಗಿರಿ

■ **ನನ್ನ ಗೆಳತಿಗೆ 18 ವರ್ಷ, ಬಣ್ಣ ಎಳೆಗೆಂಪು, ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳ ಮದುವೆ ಇದೆ. ತಾನು ಅನುರೂಪ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಬೇಕೆಂಬ ಅಭಿಲಾಷೆ ಅವಳದು. ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟಿನಿಂದಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಅವಳಿಗೆ ಸುಲಭ ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸುತ್ತೀರಾ?**

● ಬಣ್ಣ, ರೂಪು, ಎತ್ತರ ಎಲ್ಲವೂ ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳಿಂದ ನಿರ್ಧರಿತವಾದುದು. ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಹೇಗಿದ್ದೇವೆಯೋ ಅದನ್ನೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬದುಕಬೇಕು. ಆದರೂ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳತಿಗಾಗಿ ಎಳೆಗೆಂಪು ಬಣ್ಣ ತಿಳಿಗೆಂಪಾಗಲು ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ. **ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿನವನ್ನು** ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ. ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಬಿಟ್ಟು ಮುಖ ತೊಳೆಯಲಿ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುವುದು.

ವೀಣಾ, ಹಾವೇರಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 28, ನನಗೆ ಇನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮದುವೆ. ವಿವಾಹವಾದ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದು ಬೇಡ. ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ತೊಂದರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರಲ್ಲ, ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ನನ್ನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪುಚುಕ್ಕೆಗಳು ಆಗುತ್ತಿವೆ, ಇವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.**

● ನೀವು 'ಸುರಕ್ಷಿತ ದಿನಗಳ' ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಋತುಚಕ್ರ ನಿಯಮಿತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ 10 ದಿನ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ 10 ದಿನ ಸುರಕ್ಷಿತ ದಿನಗಳು. ಮಧ್ಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೊಮ್ ಬಳಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಈಗಾಗಲೇ 28 ವರ್ಷ. 30 ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಮಗುವಾದರೆ ಉತ್ತಮ. ಅದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಸಲಹೆಯೆಂದರೆ ಸದ್ಯ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ಕ್ರಮ ಬೇಡ. ಒಂದು ಮಗುವಾದ ನಂತರ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

ಮೋನಿಕಾ, ದಾವಣಗೆರೆ

■ **ಆಗಸ್ಟ್ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ 'ಮನೆಮದ್ದಿ'ನಲ್ಲಿ ನಾಗದಾಳಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೇನಾದರೂ ಹೆಸರುಗಳಿವೆಯೆ, ಅದು ನೋಡಲು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.**

● ನಾಗದಾಳಿ ಚಿಕ್ಕ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಪೊದೆಯಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಗಿಡದ ವಾಸನೆಗೆ ಹಾವೂ ಸುಳಿಯಲಾರವು. ಅಂತಹ ಗಾಢವಾಸನೆಯನ್ನು ಅದು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಗರತ್ನ, ಕಳಸ

■ ವಯಸ್ಸು 27, ನನಗೆ ತಿಂಗಳು - ತಿಂಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾತ್ರೆ ತಿಂದರೆ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು 4 ವರ್ಷ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು, ಆಮೇಲೆ 10 ವರ್ಷ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಿಲ್ಲ. ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವಾಗ ನನಗೆ ಒಂದು ರೀತಿ ಖಂಡಖಂಡವಾಗಿ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯಂತೆ ದಪ್ಪಗೆ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆಮೇಲೆ ಕ್ರಮೇಣ ಬಿಳಿ ಮುಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಬರೀ ನೀರು ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸತೊಡಗಿತು, ಬಳಿಕ ನಿಂತೇ ಹೋಯಿತು. ವೈದ್ಯರು ನನ್ನ ಗರ್ಭಕೋಶ ಚಿಕ್ಕದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಉಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಅಶೋಕಾರಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಪತ್ರಾಂಗಾಸವವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಂತೆ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅಶೋಕಾದಿವಟಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಿ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ನೀವು ನಿಮ್ಮೂರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ವಸಂತ್, ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ

■ ಡಿಎಕ್ಸ್ಎನ್ ಇಂಡಸ್ಟ್ರೀಸ್ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿದ, ಅಣಬೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ್ದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಪ್ರಚಾರ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮೂರು ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದೂ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಂಬಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ ತಿಳಿಸಿ.

● ಆ ಮಾತ್ರೆಯ ಬಗೆಗೆ ನನಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯಿಲ್ಲ. ನೀವು ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಅಣಬೆಯಿಂದ ತಯಾರಾದ ಮಾತ್ರೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ, ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಮರುಳಾಗಿ ವ್ಯರ್ಥ ಹಣವನ್ನೇಕೆ ವ್ಯಯಿಸುವಿರಿ.

ಎಸ್.ವ್ಹಿ. ಚಿಕ್ಕೋಡಿ

■ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ದೈನಂದಿನ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟು, ಅದರಿಂದಾ
ಉಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ.

● ಉಪ್ಪು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾತ್ರ ಸಾಕು. ದೇಹ
ನೀರಿನಂಶವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು, ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸಲು ಉಪ್ಪು ಬೇಕು. ಇತ್ತೀಚಿಗ
ಐಯೋಡಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ತೊ
ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಐಯೋಡಿನ್ ಸಹಿತ ಉಪ್ಪು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಮೋನಿಕಾ

■ ನನಗೆ ತಲೆನೋವು, ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಯಿದೆ. ಎಡಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ 1.5, ಬಲಭಾಗದ
ದೃಷ್ಟಿಯ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದು, ಈಗ ಅದು 4 ಹಾಗೂ 4.5ಕ್ಕೆ ಏರಿದೆ. ದೂರದ ಅಕ್ಷರ
ದೂರದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಹ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ನೀವು ಕಣ್ಣಿನ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಬೇ
ಅಲ್ಲದೇ ಕೆಲವು ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಆ
ಅಂದರೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚೆಯನ್ನಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊ
ಸೇವಿಸಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛ
ಬಳಸಿ.

ಬಿಎಸ್ಎಸ್, ಬಸವನಬಾಗೇವಾಡಿ

■ ವಯಸ್ಸು 16, ನನ್ನ ಎರಡೂ ಎದೆಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿವೆ. ಅಷ್ಟೇನೂ ನೋ
ಆದರೆ ಒತ್ತಿದಾಗ ನೋವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಉಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಂತಾನೇ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ರಸದೂ
ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವು ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಎದೆಭಾಗ ಉಬ್ಬಿದಂತಿರುತ್ತದೆ.
ಆತಂಕ ಪಡುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. 21 ವರ್ಷದ ನಂತರವೂ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದುಕೊಂ
ಅಥವಾ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳಬಹುದು.

ಮನೋಸಮಸ್ಯೆ : ಡಾ॥ ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರಿಂದ ಸಲಹೆ

ಸುರೇಶ್, ಬಸವಕಲ್ಯಾಣ

■ ವಯಸ್ಸು 21, ನಾನೊಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರೆಸಲಾಗದೆ ಈಗ ಜನರಲ್ ಸ್ಟೋರ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಈಗೀಗ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು, ಏನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದಿತ್ತು ಎಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಸಂಗತಿಗಳಿಗೆ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾನು ದಿನೇ ದಿನೇ ಸೊರಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನನ್ನು ಚಿಂತೆಯಿಂದ ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತೀರಾ?.

● ಸಾಧಿಸಲು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ TRYPTOMER (25 Mg) ಆರುತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

ನಂದ, ಹ.ಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ

■ ವಯಸ್ಸು 19, ನಾನು ಮಲಗಿಕೊಂಡಾಗ ವಿಪರೀತ ಕನಸುಗಳು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಭಯಾನಕ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಗ್ಗೆ. ಹಗಲು ಮಲಗಿಕೊಂಡಾಗಲೂ ಹಾಗೆಯೇ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನ ಕೂಡ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಯಾವ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು, ಯಾರ ಬಳಿ ಪಡೆಯಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕನಸು ಬೀಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಅದು ಅತಿಯಾಗಬಾರದು. ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನ ಈ ವಯಸ್ಸಿಗೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಇದು ರೋಗವಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ CLONOTRIL (2 Mg) ಅರ್ಧ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಆರುತಿಂಗಳು ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿ.

ಕಿರಣ, ಬೀದರ್

■ ವಯಸ್ಸು 30, ಕಳೆದ ವರ್ಷ ವಿವಾಹವಾಗಿದೆ. ಮೊದ-ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಸ
ಸಂಸಾರ ಸಾಮರಸ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಹೆಂಡತಿ 'ನ
ನಿರುಪಯುಕ್ತ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ತವರಿಗೆ ಹೊರಟುಹೋದವಳು ಇನ್ನೂ ಬಂದಿಲ್ಲ.
ಈ ಕುರಿತಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅವರು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ದೋಷ
ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ನನಗೆ ಚಿಂತೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಆತ್
ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧ ಭದ್ರ ಮಾ
ಸಾಧ್ಯ. ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಆಗ ಖ
ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಡಿ.ಎಚ್. ಜಮಖಂಡಿ

■ ವಯಸ್ಸು 25, ಕಳೆದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ನನಗೆ ವಿಪರೀತ ಒತ್ತಡವಿತ್ತು. ಹ
ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅವರು ಕೆಲಬಗೆಯ ಔಷಧ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟರು.
ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ. ಒತ್ತಡವೇನೋ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಆದರೆ ಹ
ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ. ನನಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ಹೆದರಿಕೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.
ಚಹ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬಹ
ಪ್ರತಿದಿನ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ೨೦ ನಿಮಿಷ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ.

ಕಿವಿಮಾತು



● ಎಮ್. ಎಸ್. ಜೆ. ನಾಯಕ್
44/1, ಮೊದಲ ಮಹಡಿ, ಜನತಾ ಹೊಟೆಲ್ ಎದುರು ಹೆಚ್. ಸಿದ್ದಯ್ಯ ರಸ್ತೆ
ವಿಲ್ಸನ್ ಗಾರ್ಡನ್, ಬೆಂಗಳೂರು-27. ದೂರವಾಣಿ: 2237703

ಧೀರಜ್, ಮೈಸೂರು

● ನನಗೆ 22 ವರ್ಷ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಕಿವಿ ಸೋರು ...ತ್ತಿ. 17-18ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಿದ್ದೇನೆ. ...ರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಕಿವಿ ಕೇಳುವುದು ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆ. ...ಗ ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಮತ್ತೆ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಸ ...ಕಾ? ಅಥವಾ ಕಿವಿಗೆ ಮಿಷನ್ ಹಾಕಬೇಕಾ?

○ ಕಿವಿ ಸೋರುವ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ...ತೆದಿದ್ದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ತಾವು ತಡವಾಗಿ ...ಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಿರುವುದು ಕಿವುಡುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಿವಿ ಕೇಳದ ...ವು ಶ್ರವಣೋಪಕರಣ ಬಳಸಬಹುದು.

ಕೃಷ್ಣ, ಕೋಲಾರ

● ನಾನು ಕಾಲೇಜಿನ ಗುಮಾಸ್ತ. ಈಗ 5-6 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಮ್ಮೆ ...ೈಫಾಯಿಡ್ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಿತ್ತು. ನನಗೆ ಈಗ ಕೇಳುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ. ಕೆಲಸ ...ಾಡುವಾಗ ಯಾರಾದರೂ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಮಾತನಾಡುವುದು ಸರಿಯಾಗಿ ...ಳದು. ನಾನು ಕಿವಿ ಹಿಂಬದಿ ವಿಧದ ಉಪಕರಣ ಬಳಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ...ದರಿಂದ ಸಹಾಯವಾಗಬಲ್ಲದೆ?

○ ಕಿವಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅಂಗ ಟೈಫಾಯಿಡ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆ ಶ್ರವಣ ...ರವನ್ನು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗೊಳಿಸಿ ಕಿವುಡುತನ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಶ್ರವಣ ...ಉಪಕರಣ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ...ಾಣಬಹುದು.

ಶಾಂತ, ಹೊಸೂರು

● ನಾನು 60 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆ. ಈಗ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಒಂದು ...ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಜೇನುಹುಳದಂತೆ ಗುಯ್‌ಗುಟ್ಟುವ ಮೊರೆತವಿದೆ. ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ 5-10 ನಿಮಿಷ ತಲೆ ಸುತ್ತುವಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಕಿವಿಗಳೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಾಂತಿ ಬರುವಂತೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಕಲಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವೇನು?

○ ನಿಮಗೆ "ಮಿನಿಯರ್ಸ್ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ" ಎಂಬ ಕಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ. ಇದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಕಾಯಿಲೆ. ನೀವು ಕಿವಿ ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ತಲೆಸುತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಮಹೇಶ್, ಧಾರವಾಡ

● ನಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಜೋರಾದ ಕರ್ಕಶ ಶಬ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ಶಬ್ದದ ಕಿರಿಕಿರಿ ದೂರವಾಗಲು 5 ವರ್ಷದಿಂದ ವಾಕ್‌ಮನ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಕಿವಿಗೆ ಅಪಾಯವಿದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿ.

○ ನೀವು ವಾಕ್‌ಮನ್ ಬಳಸುವುದನ್ನೂ ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ 'ಇಯರ್ ಪ್ಲಗ್' ಬಳಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶಬ್ದಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಆಯಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತ ಶಬ್ದವನ್ನೂ 8 ಗಂಟೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಆಲಿಸುವುದರಿಂದ ಕಿವಿ ಬೇಗ ಕಿವುಡಾಗುತ್ತದೆ.

ಓದುಗರೆ, ನಿಮಗೆ ಕಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ವಿಳಾಸ:

ಕಿವಿಮಾತು, ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,

ಅಂಚೆಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆ 1036, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 1 0.

ಎಲ್‌ಡಿಪಿ, ತುಮಕೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 17, ಪಿಯುಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ, ಕಾರಣಾಂತರದಿಂದ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ...ನಾನೊಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅವರೂ ಕೂಡ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸ್ತಾ ಇದ್ದಾರೆ. ...ನಮ್ಮ ಜಾತಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ. ಆದರೂ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮದುವೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇದೆ. ...ಆದರೆ ಅವರ ತಂಗಿ ಮದುವೆ ಆಗುವವರೆಗೂ ನಮ್ಮ ಮದುವೆ ಆಗುವಂತಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ...ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವಿರುವುದರಿಂದ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ...ಸ್ನೇಹಿತೆಯರು ಇಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ನೂರಾರು ಯೋಚನೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈಚೆಗೆ ಕೆಲವು ...ದಿನಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಅವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರುವುದಕ್ಕೇ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ''ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ, ...ಅವರಿಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧ ಇರಬಹುದು''. ಎಂದೆಲ್ಲ ಏನೇನೋ ...ಯೋಚನೆಗಳು ನನಗೆ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅವರು ಬಂದಾಗ ಅವರ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡ್ಕೋತೀನಿ, ...ಅಳ್ತೀನಿ, ಅವರ ಜೊತೆ ಮಾತೇ ಆಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆಲ್ಲ ಮಾಡಬಾರದು ಅಂದುಕೊಳ್ತೀನಿ, ...ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇರ್ತೀನಿ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಒಂಟಿ ಅನಿಸುತ್ತೆ. ಮದುವೆಯ ...ಬಳಿಕ ನಮ್ಮ ಸಂಸಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯಬಹುದೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಹ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ...ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಿ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ...ತಪ್ಪಾದರೂ ಮುಂದೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ ಅವರ ...ಜೊತೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯಿರಿ. ಸದಾ ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ಯೋಚನೆಗಳು ...ಸಾಮಾನ್ಯ. ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಸುವ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ.

ಜೆ.ಪಿ. ಬೆಂಗಳೂರು

■ ನನ್ನ ಪತಿಗೆ 13ನೇ ವರ್ಷದಿಂದಲೇ ಹೆಂಗಸರಂತೆ ಉಡುಗೆ - ತೊಡುಗೆ ಧರಿಸಿ ...ಓಡಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ. ವಿವಾಹದ ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ನಾನೆಷ್ಟೋ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ ಅವರು ಸರಿಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯಲ್ಲಿರುವ ತೊಂದರೆ TRANVESTISM ಎಂದು. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮವರ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವಿನಹ ಬೇರಾರಿಗೂ ತೊಂದರೆಯಾಗದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ. ನೀವು ಅದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿದರೆ ಅವರ ಈ ವರ್ತನೆ ಅತಿಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಎಂ.ಎಸ್, ಬಾಗಲಕೋಟೆ

■ ವಯಸ್ಸು 27, ನಾನು ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಓರ್ವ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅವಳು ಕಾರಣಾಂತರದಿಂದ ನನ್ನಿಂದ ದೂರವಾದಳು. ಈಗ ನಾನು ವಿವಾಹಿತ, ಓರ್ವ ಮಗಳೂ ಇದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ ಈಚೆಗೆ ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳೇ ಸತ್ತುಹೋದಂತೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ನನಗೆ ಪ್ರೀತಿಯೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಕೋಪವೂ ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎಂತಹುದೇ ಘಟನೆ ನಡೆದರೂ ಏನೇನೂ ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿರ್ಲಿಪ್ತನಾಗಿ ಇರುತ್ತೇನೆ. ರಾತ್ರಿ ಏನೇನೋ ವಿಚಾರಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದಂತೆ ಅನ್ನಿಸ್ತಿದೆ. ಯಾರ ಜೊತೆಗಾದರೂ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಬ್ದಗಳೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ನಡೆದುಹೋದ ಘಟನೆಯನ್ನು ನೀವು ಪೂರ್ತಿ ಮರೆತಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದು ಇನ್ನೂ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಬೇರು ಸಮೇತ ಕಿತ್ತೆಸೆಯಬೇಕು. ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ನೀವು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಮರೆವು ಇದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿ CITALOPAM (20 Mg) ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸುಮಾರು ೯ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

● ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಮಾತ್ರ...

ನಾನು ತೋರಣಗಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗಿನ ಘಟನೆ. ಶಿವಣ್ಣ ಎಂಬಾತ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ನನ್ನ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಕರೆ ತಂದಿದ್ದ. ಬಸುರಿ ಹೆಂಗಸು, ಬಿಳಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ನಾನು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ''ಏನು ಶಿವಣ್ಣ, ಊಟ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡ್ತಾಳೋ ಇಲ್ವೋ ನಿನ್ನ ಹೆಂಡ್ತಿ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ.

''ಮಾಡ್ತಾಳ್ರವ್ವ, ರೊಟ್ಟಿ, ಗುರೆಳ್ಳು ಚಟ್ನಿ ತಿಂತಾಳೆ''

''ಬರೀ ಅಷ್ಟೇ ತಿಂದ್ರೆ ಸಾಕಾಗಲ್ಲ, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಹಣ್ಣು ಎಲ್ಲ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅವಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಾನೇ ಇಲ್ಲ, ಹೀಗಾದ್ರೆ ಹೇಗೆ ಶಿವಣ್ಣ?''

ಅಷ್ಟರವರೆಗೂ ಮೌನಗೌರಿಯಂತಿದ್ದ ಶಿವಣ್ಣನ ಹೆಂಡತಿ ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ''ಹಣ್ಣು ಅಂದ್ರೆ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಒಂದೇ ನಾನು ನೋಡಿರೋದು, ಅದನ್ನೇ ನನ್ನ ಗಂಡ ನಂಗೆ ತಂದುಕೊಟ್ಟಿರೋದು''

ಅವಳ ಮಾತಿಗೆ ಏನುತ್ತರಿಸಬೇಕೋ ತಿಳಿಯದಾಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾಲು ಗ್ರಾಮೀಣ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಬಹುಶಃ ಇದನ್ನೇ ಧ್ವನಿಸುತ್ತಾ ರೇನೋ?

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಾದವರಿಗೆ ಉಚಿತ....

ನಾನು ವೃತ್ತಿ ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮುಂದಿನ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ, ಆಗ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಐದು ವರ್ಷ. ತುಂಬ ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ದ. ಎಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲ, ಆಸಕ್ತಿ ಬಹಳಷ್ಟಿತ್ತು. ಸದಾ ನನ್ನ ಹಿಂದೇನೇ ಸುತ್ತುತ್ತಿರುತ್ತಿದ್ದ. ನಮ್ಮ ಪರಿಚಿತರೊಬ್ಬರು ಮಾತಾಡ್ತಾ, ''ನೋಡಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನಮ್ಮನೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಗೀತಾಗೆ ಮನೇಲೇ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದೇ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಡೆಲಿವರಿ ಆಯಿತು. ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು ಅಂತ ಯೋಚಿಸ್ತಿರೋವಾಗಲೇ ಅವಳಿಗೆ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಹಾಗೆ ಆಯ್ತು''. ಅವರು ಮಾತು ಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನನ್ನ ಮಗ ಓಡೋಡಿ ಬಂದು ''ಅಮ್ಮ ಆಂಟಿಗೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ಹೇಳಬೇಕಲ್ಲಮ್ಮ'' ಅಂತ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಉಸುರಿದ. ''ಏನೋ ಅದು'' ಅಂದೆ.

''ಮುಂದಿನ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಸ ಅಂಗಡಿ ಬಂದಿದೆ.. ಅವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ Delivery ಆದವರಿಗೆ ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆ ಎಲ್ಲ Free ಕೊಡ್ತಾರಂತೆ'' ಎಂದ.

ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ತುಂಬ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು.

''ಈ ವಿಷ್ಯ ನಿನಾಗಾರೋ ಹೇಳಿದ್ರು?'' ಎಂದು ನಗುತ್ತಾ ಕೇಳಿದೆ.

''ಯಾರ್ಯಾಕೆ ಹೇಳ್ಬೇಕಮ್ಮಾ? ಅವರೇ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೋರ್ಡ್ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ, "Free House Delivery ಅಂತ''.

ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ನನಗಂತೂ ನಗು ತಡೆಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆಗತಾನೇ ಇಂಗ್ಲಿಷನ್ನು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದ ನನ್ನ ಮಗ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ರೀತಿ ಕಂಡು ನಾವೆಲ್ಲ ನಕ್ಕಿದ್ದೇ ನಕ್ಕಿದ್ದು.

● ಡಾ| ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾ

ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಕೊಟ್ಟೆ....

ವೈದ್ಯರಷ್ಟೇ ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಂತಹ ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆಯ
ರೋಗಿ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಬಹುದು, ಆದರೆ ವೈದ್ಯ ಮಾಡುವುದು ತರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
ಉದಾಹರಣೆ ಈ ನೈಜ ಸಂಗತಿ.

ಬಲದೇವನಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಿದ್ದ. ಅವನ ಸ್ಥಿತಿ ವಿಷಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ
ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ಜೊತೆ ತಮಾಷೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇವನು ಇಷ್ಟವಾದ ಪ್ರೀ
ರೋಗಿಯಾದ. ವಾರ್ಡಿನ ದಾದಿ ಸುಜಾತಾ ಇವನಿಗೆ ಎರಡನೇ ದಿನ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿದಳು.

''ಏನು ಬಲದೇವ, ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯವಿರುವುದೇ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ. ಹಾಗಿರುವಾಗ,
ಹೃದಯ ಸೈಕಲ್ ಗಾಲಿಯಂತೆ ಪಂಚರ್ ಆಯಿತಲ್ಲಾ?''

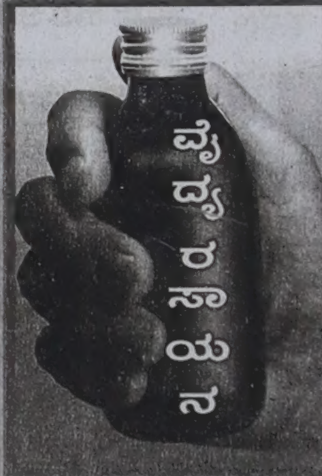
ಬಲದೇವ ನಗುತ್ತಾ ಉತ್ತರಿಸಿದ.

''ಇಲ್ಲ ಸಿಸ್ಟರ್, ನನಗೆ ಹೃದಯವಿತ್ತು, ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ, ಮದುವೆಯಾದ
ಅದನ್ನು ನನ್ನವಳಿಗೆ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟೆ''.

ಎಲ್ಲರೂ ನಕ್ಕರು. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಲದೇವ ಗುಣಮುಖನಾಗಿ ಮನೆಗೆ ವಾಪಸ್ಸಾ

ಅದನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ....

ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧಿವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಾಂಪೌಂಡರ್ 'NIS' ಎ
ಬರೆದ ಚೀಟಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅಂದರೆ 'NOT IN STOCK' ಅಂದರೆ ಈ ಔಷಧವಿಲ್ಲ ಎಂದು.
ರೋಗಿ ಅದನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ಹಣ ವಾಪಸು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆ



ಚೀಟಿಯನ್ನು ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ತಂದು ''ಸರ್, 'NIS' ಅಂತೆ'' ಅಂದ.
ತಮಾಷೆಗೆ ''ಅದನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊ'' ಅಂದೆ. ಅವನು ಕಾಂಪೌಂಡ
'ಇದೇ ಕೊಡಬೇಕಂತೆ' ಎಂದು ಜಗಳವಾಡಿದ್ದ. ಕಾಂಪೌಂಡರ
ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸಿ ಕಳಿಸಲು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿತ್ತು.

● ಡಾ|| ಎಸ್.ಎಸ್.

ಶೇಂಗಾ ಮರ

ನಾನು ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ
ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಡೆದ ಘಟನೆಯಿದು.

ನಮ್ಮ ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಸೀಮಾ ಎಂಬ ನಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿ ಇದ್ದಳು. ಆ
ನಮಗೆ ''ದ್ರವ್ಯಗುಣ'' ಎಂಬ ವಿಷಯ ಬೋಧಿಸಲಾಗುತಿತ್ತು. (
ಗುಣ ಎಂದರೆ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುವ ವಿಷಯ) ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ವಿಷಯದ
ಅವಲೋಕನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ಆ ವಿಷಯದ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು ಬ
ಬೋಧಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಆಗ ಸೀಮಾ ಬೋಧನೆಯ ಕಡೆ ಗಮನಕೊಡದೆ ತನ್ನ
ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿದ್ದ ಸ್ನೇಹಿತೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನೋಡಿ ಕೋಪಗೊ
''ಸೀಮಾ, ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲು, ಸೇಂಗಾ(ಕಡಲೆಕಾಯಿ) ಗಿಡದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳು ಎಂದರು.

ಆಗ ಅವಳು ''ನಾನು ಅದರ ಗಿಡ ನೋಡಿದ್ದೇನೆ ಸರ್ ಎಂದಳು. ಶಿರಸಿಯವಳಾಗಿದ್ದ
ಸೇಂಗಾ ಗಿಡ ನೋಡದೆಯೂ ನೋಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದಳು. ''ಹಾಗಾದರೆ ಹೇಳು
ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತದೆ?'' ಎಂದರು. ಅವಳು ''ಅದೊಂದು ದೊಡ್ಡಮರ ಸರ್, ಅದು 15ರಿಂದ 2
ಎತ್ತರವಿರುತ್ತದೆ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಗೊಂಚಲು ಗೊಂಚಲಾಗಿ ಕಾಯಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ'' ಎಂದಳು. ಕ್ಲಾಸಿನ
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಗಲು ಶುರುಮಾಡಿದರು. ಆಗ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು ನಗುತ್ತಲಿ 'ಕುತ್ಕೊಳ್ಳಮ್ಮ
ಹೇಳಿದರು' ಅದೊಂದು ಚಿಕ್ಕಗಿಡ, ಆದರ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನೆಲದಲ್ಲಿ
ಬಿಡುವದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ 'ನೆಲಗಡಲೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆಗ ಅವಳ
ಇಂಗು ತಿಂದಂತಾಗಿತ್ತು. ಅವತ್ತಿನಿಂದ ನಾವೆಲ್ಲ ಅವಳಿಗೆ ''ಸೇಂಗಾ ಮರ ತೋರಿಸು'' ಎ
ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ಆಕೆ ನಾಚಿ ನೀರಾಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಈಗಲೂ ಸೇಂಗಾ ತಿನ್ನುವಾ
ನನಗೆ ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ಘಟನೆಯ ನೆನಪು ಬಂದು ನಗು ಉಕ್ಕಿ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil,* # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : **DIKSOOCHI PRINTERS,** # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3226596

JEEVANAADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI. KANNADA MONTHLY. RNI NO. 65817/97 CPMG/KA/BGW-34